FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb

Chicken Soup for the Soul

شوربة دجاج للروح®

قصص ملهمة ونصائح طبية لحياتك الصحية!

حصريات شهر أغسطس 2016

للدكتورة ماري باسينسكي من كلية الطب بجامعة هارفارد

بالاشتراك مع ليز نيبورنت

مجلة الابتسامة

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

عزز قدراتك الذهنية!

يمكنك تحسين قدراتك الذهنية وتعزيزها في أي عمر

دليل رائع للاستغلال الأمثل للقدرات العقلية... وأحببت القصص التحفيزية الموجودة فيه أيضًا!

~ د. جو شراند

مجلة الابتسامة
JARIR BOOKSTORE ...not just a Bookstore
جرير

www.ibtesamh.com/vb

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

شوربة دجاج
للروح
عزز قدراتك
الذهنية!

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

شوربة دجاج للروح

عزز قدراتك الذهنية!

يمكنك تحسين قدراتك الذهنية
وتعزيزها في أي عمر

للدكتورة ماري باسينسكي من
كلية الطب بجامعة هارفارد
بالاشتراك مع
ليز نيبورنت

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

www.ibtesamh.com/vb

للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية – قطر – الكويت – الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونُخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٤

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2014. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاءً شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاءً عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

تعد مسميات شوربة دجاج لصحة الروح وشوربة دجاج للروح واختصاراتها بالإنجليزية –CSS Health. CSS–وعلامتها وشعارها علامات تجارية مسجلة لمؤسسة شوربة دجاج للروح للنشر ذات المسئولية المحدودة.

يعبر الناشر عن خالص امتنانه لكل الناشرين والأفراد الذين منحوا شوربة دجاج للروح الإذن بإعادة نشر المواد المقتبسة منهم.

يتضمن هذا الإصدار آراء المؤلفين وأفكارهم. وقد تم إعداده لكي يقدم معلومات دقيقة وموثقة في مايتعلق بالموضوع الذي يناقشه. ولا ينخرط الناشر ولا كلية الطب بجامعة هارفارد في تقديم أية خدمات متخصصة سواء كانت طبية أو صحية أو نفسية أو من أي نوع آخر والتي قد ترد بين دفتي هذا الكتاب. ويتوجب على القارئ استشارة متخصص في مجال الطب قبل اتباع أي من المقترحات الواردة في هذا الكتاب.

يُخلي كل من كلية الطب بجامعة هارفارد والمؤلفون ودار النشر بشكل خاص مسئوليتهم عن أية أضرار أو خسائر أو مخاطر – شخصية أو غير شخصية – قد تحدث كنتيجة مباشرة أو غير مباشرة لاستخدام وتطبيق أي من محتويات هذا الإصدار.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١-تليفون: ٩٦٦١١٤٦٢٦٠٠٠ + - فاكس: ٩٦٦١١٤٦٥٦٣٦٣ +

Chicken Soup for the Soul: Boost Your Brain Power, Yoy Can Improve and Energize Your Brain at Any Age by Dr. Marie Pasinski with Liz Neporent.
Copyright © 2012 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC. All Rights Reserved.
CSS, Chicken Soup for the Soul, and its Logo and Marks are trademarks of Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.

www.ibtesamh.com/vb

Chicken Soup for the Soul®

Boost Your Brain Power!

You Can Improve and Energize Your Brain at Any Age

by DR. MARIE PASINSKI of
HARVARD MEDICAL SCHOOL
with LIZ NEPORENT

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

CSS

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

www.ibtesamh.com/vb

المحتويات

مقدمة..... ١

الفصل الأول

~ استثمر في عقلك ~

التحسن عبر الارتجال، *ليندي شنايدر*..... ٧

كلمة اليوم، *إيف ليجاتو*..... ١٢

موهبة الثرثرة، *باتريشيا جوردون*..... ١٧

هل أنت مستعد؟ حدد أهدافك. انطلق!، *كاثي سي. هال*..... ٢٠

مقدمة..... ٢٣

غذِّ عقلك..... ٢٣

معجزة المرونة العصبية..... ٢٥

كوِّن صداقات من أجل عقلك..... ٢٦

كلما ازدادت معرفتك، علمت أكثر..... ٢٨

تعزيز قدراتك الذهنية..... ٢٩

www.ibtesamh.com/vb

الفصل الثاني

~ ذاكرتك المدهشة ~

عاصمة ديلاوير، *شاونيل إليازين*..... ٣٥
اختيار معزز لذهني، *إل. دي. ويتاكر*..... ٤٠
بطلي فيتامين ب، *كيم هاكيت*..... ٤٥
فطائر قاتمة، *ستيفين دي. روجرز*..... ٤٩

مقدمة ٥٣
كيف تعمل الذاكرة؟..... ٥٣
إصابات الذاكرة بالخلل والتوقف..... ٥٦
قلق مشروع بخصوص الذاكرة..... ٥٧
افحص ذاكرتك..... ٥٨
نصائح للذاكرة لن تنساها..... ٦٠

الفصل الثالث

~ العيش جيدًا من أجل حماية المخ
من آثار التقدم في السن ~

وسع قوة مخك، *دالاس وودبيرن*..... ٦٧
البقاء حاد الذهن في سن الخامسة والتسعين، *جاكلين سيوالد*. ٧١
استخدمه أو اخسره، *جون إم. سكانلان*..... ٧٦
لا تنس الرقص، *تيريزا أمبورد*..... ٧٨

www.ibtesamh.com/vb

مقدمة ٨١
عوامل الخطر السبعة المسببة لشيخوخة المخ..... ٨٢
تغذية خلاياك العصبية..... ٨٥
أفضل معزز للمخ على الإطلاق..... ٨٧
أنقذ مخًّا..... ٩١

الفصل الرابع
~ تشكيل أفكارك ومشاعرك ~

لعبة الأرقام، *ديانا سافاج*..... ٩٧
نادي الكسل، *كريستين كاتلين، ١٧ عامًا*..... ١٠٢
قاذف المنديل، *جاريت بومان*..... ١٠٨
لا تزد الحمل على مخك، *ستيفاني ديفينبورت*..... ١١٢

مقدمة ١١٤
الممر المادي للأفكار..... ١١٤
ماذا يخبرك صوتك الداخلي؟..... ١١٥
الاهتمام بمخك..... ١١٦
تفكيرك هو شخصيتك..... ١١٨
تحسين صوتك الداخلي..... ١٢٠
تأمل صغير لخمس دقائق..... ١٢١

www.ibtesamh.com/vb

الفصل الخامس

~ أيقظ مخك ~

لا شيء يهزم كتابًا جيدًا!، *بات ويليامز*..... ١٢٥
اخرج من هذا الروتين، *جيني أيفي*..... ١٢٨
دماغ الكتب، *بيث كاتو*..... ١٣٠
الإتقان يأتي بالممارسة، *ديبي أكلين*..... ١٣٤
هدهدة وليلة سعيدة، *مارلا إتش. ثورمان*..... ١٣٧

مقدمة..... ١٤١
النوم من أجل التذكر..... ١٤١
ما تخسره عندما لا تنام..... ١٤٣
أعداد ساعات النوم..... ١٤٥

الفصل السادس

~ لا تقبل التصنيف ~

انهض من الفراش وتألق، *سيمون لويس*..... ١٥٥
مخي المسافر، *آنا (بيتي) براك*..... ١٦٠
لا يزال القليل متبقيًا، *جان كيلر*..... ١٦٣
قوة المثابرة، *آنماري بي. تيت*..... ١٦٨
حرفة أبدية، *فيليس دبليو. زينو*..... ١٧٢

مقدمة..... ١٧٦
العادي في الواقع استثنائي..... ١٧٨

www.ibtesamh.com/vb

مقايضات استثنائية..... ١٨٠
إياك ووضع الحدود..... ١٨١
العمر مجرد رقم..... ١٨٣
تحطيم القيود..... ١٨٤

تعرف على مساهمينا..... ١٩١
تعرف على مؤلفينا..... ١٩٩
شكر وتقدير..... ٢٠١

www.ibtesamh.com/vb

مقدمة

"إنه القلب".

"لا إنه المخ".

"بل القلب".

"عزيزي، إنني **أعلم** أنه **المخ**!".

كثيرًا ما أخوض جدالًا حادًّا مع زوجي حول العضو الأكثر أهمية في جسد الإنسان. هو طبيب باطني؛ لذا يصر على أنه القلب، ويدعي أنه في حالة توقف القلب عن العمل يتوقف الدم عن السريان في الجسم ولا تتلقى الخلايا الأكسجين وفي القريب العاجل لن يعمل أي عضو آخر كذلك. ولأنني طبيبة أمراض عصبية فبالطبع ليس لدي أدنى شك أنه المخ؛ فبعد كل شيء مخك هو جوهرك الأساسي – إنه ما يجعلك ما أنت عليه. إذا لم يؤدِّ مخك وظائفه فما الفائدة إذن؟ وفي كل مرة أجعله يقر في لحظةٍ واحدة أنني على صواب.

إن مخك بمثابة أعجوبة، كما أنه أثمن مقتنياتك. فعلى الرغم من أن وزنه لا يتعدى ثلاثة أرطال، فهو يحوي أكثر من مائة مليار خلية عصبية متصلة ببعضها عن طريق مائة تريليون وصلة عصبية تثير إدراكك وتؤدي إلى كل فكرةٍ ومزاج وفعل تقوم به. ولقد غيرت الأبحاث الحديثة في علوم الأعصاب إدراكنا للمخ على نحو مثير، ومن بين تلك الاكتشافات التي أجدها أكثر إبهارًا إدراكنا الجديد لقدرة المخ على إعادة تشكيل نفسه، فلطالما اعتقدنا أن المخ ساكن ولكننا الآن أدركنا أنه متحرك بشكل لا يصدق وفي حالة تطور مستمرة. ومثل العمر الفني في طور التشكيل؛ فهو يتشكل ويتغير باستمرار من خلال التجارب وطريقة الاعتناء به. وبصرف النظر عن عمرك أو ماضيك، فلم يفت الأوان بعد للاستفادة من هذه القدرة العجيبة.

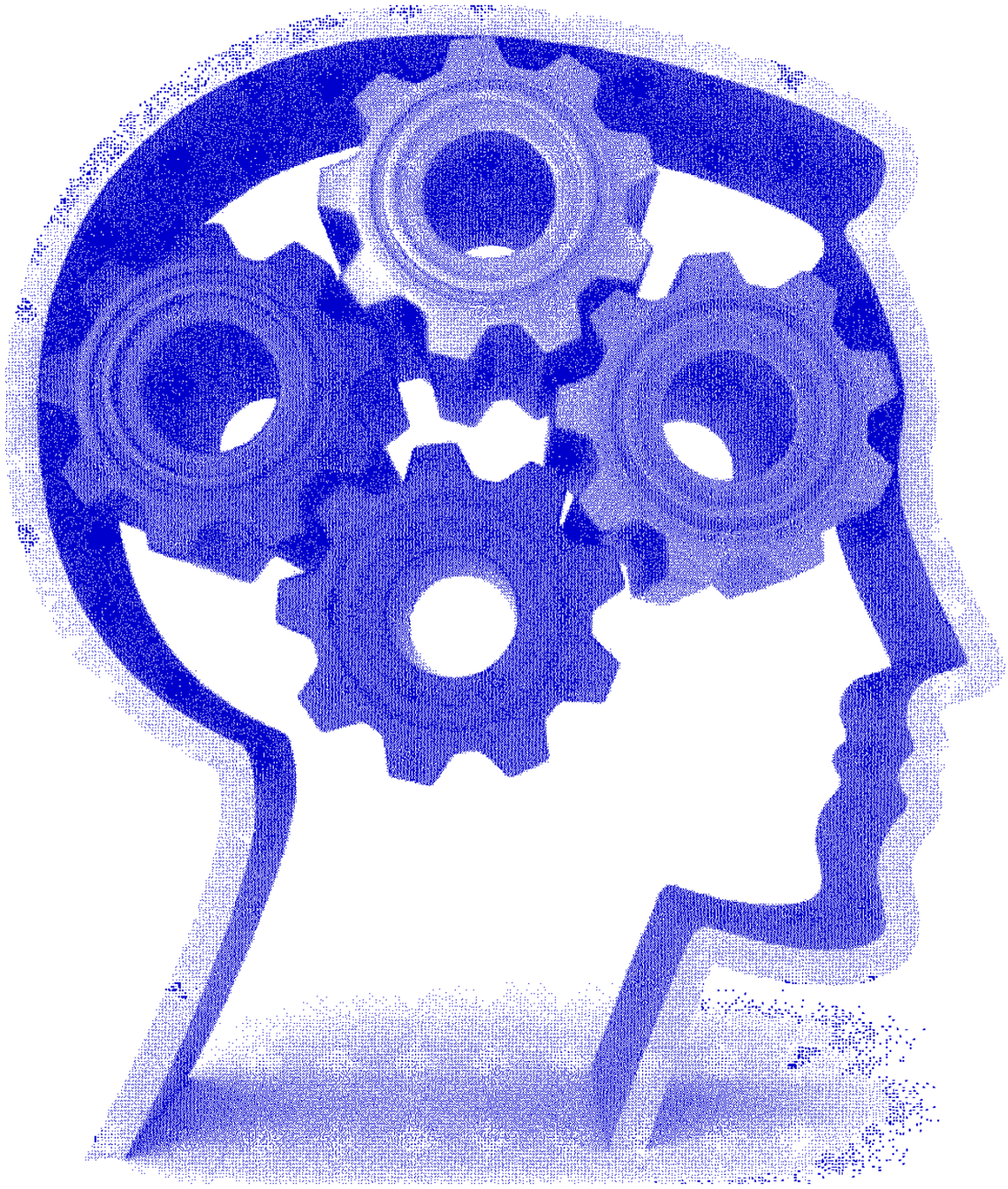
www.ibtesamh.com/vb

لا أجد طريقة أفضل لتوضيح مقدرة المخ البشري من سرد قصتين عن مبدعين يستخدمان عقليهما بأسلوب خلاق مع إضافة تفسيرات علمية مباشرة لما يحدث في المخ حينذاك. وكما أن القصتين معبرتان بصورة بليغة، ستجد أنه من الممكن تغيير توجه الأفكار والمشاعر والسلوكيات والذي قد يؤدي بدوره إلى تغيير لحظة أو يوم - أو حتى حياة بأكملها. يبدو من المثير أن أشارككم تفسيرات علم الأعصاب المذهل والذي يسمح لذلك بالحدوث.

أمل عند قراءتك هذا الكتاب أن تلهمك القصص بالإضافة إلى هذا العلم الساحر الاستفادة من مخك أكثر بكثير، فكل فرد منا قادر على الوصول إلى قدرته الكامنة، ومن دون أي استخفاف بالقلب أو أي عضو آخر في الجسد البشري، هل هناك أداة تساعدك على الوصول إلى كامل قدرتك أفضل من هذا المخ الرائع والمذهل؟

~ الطبيبة ماري باسينسكي ~

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

الفصل الأول

استثمر في

عقلك

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

التحسن عبر الارتجال

وقفت مشدوهة كأنني غزالٌ وقع في الشرك. استحثني "كيفن" مناديًا "أمي؟ قولي أي شيء يخطر على بالك". كل ما استطعت التفكير فيه هو النزول من فوق خشبة هذا المسرح! لقد كان ابني هو صاحب فكرة اشتراكي في صف للتمثيل الارتجالي ولست أنا من أقدمت على ذلك، فقد أخبرني بأن هذا الصف سيساعدني على التفكير بشكلٍ أسرع وسيمنحني الثقة التي أحتاج إليها. فبعدما عدت إلى عالم الأعمال بعد سنواتٍ قضيتها كربَّة منزل وأخطأت حين شكوت إليه أنني لست على الدرجة نفسها من الصرامة التي عهدتها في نفسي، كما أخبرته كم كان من الصعب عليَّ حين كنت في آخر غداء عمل التفكير في أشياء أتحدث عنها مع بقية الموجودين، بدلًا من أن يمنحني "كيفن" المشاركة الوجدانية التي كنت آملها، طرح هذا الحل.

يحترف "كيفن" التمثيل، فعندما لا يكون خارج البلدة من أجل تصوير فيلم، يُدرس التمثيل في ستوديو فينيكس. فضلًا عن أنه المؤدي المفضل في العديد من مسارح الارتجال في جميع أنحاء الوادي. الارتجال هو مجال تخصصه، وهو شكلٌ من أشكال الكوميديا يجب على الممثل فيه اختلاق مشاهد بطريقةٍ عفوية بناءً على اقتراحات المشاهدين. إنه أداءٌ سريع يترك المشاهد وعينه تدمع من كثرة الضحك مندهشًا من المهارة التي تنطلق عند الطلب. أخبرني "كيفن" أن الارتجال يبقي ذهنه حادًّا

www.ibtesamh.com/vb

في تجارب الأداء وفي أي دور يُطلب منه تمثيله، وأن تعلُّم هذه المهارة قد يكون بمثابة طريقة رائعة لمساعدتي أيضًا. لقد ابتلعت الطعم.

كان أول صف لي غاية في السوء. فقد بدأ سهلًا إلى حدٍّ ما بتمارين بسيطة تعلمنا النظر مباشرةً إلى عيون زملائنا والاستجابة إلى أي تلقين يقومون به، ولعبنا ألعابًا تتحدى أوقات رد الفعل وتمارين تحسِّن من مهارات الاستماع والذاكرة. كنت أستطيع أن أرى كيف يمكن لهذه التمارين شحذ ذهني، ولم يبدُ الأمر صعبًا للغاية.

ولسوء الحظ، كانت تلك التمارين للإحماء فحسب، وبعد ذلك علَّمنا "كيفن" لعبة أخرى تُسمى "نعم، و". اجتمعنا في صورة أزواج، وساقنا "كيفن" اثنين اثنين حتى وسط المسرح. وبمجرد وقوفنا في أكثر الأماكن رعبًا كانت وظيفتي أن أوافق على أي شيء يقوله زميلي عني أو عن المشهد وكان عليَّ أن أضيف معلومات ارتجاليًّا لمتابعة المشهد. وقد كانت تلك المهمة أصعب بكثير من التمارين السابقة ووجدت نفسي معقودة اللسان أو قد أصابني التلعثم.

"لا أستطيع فعل ذلك"، قلت لـ "كيفن" وهو يقودني إلى المنزل، بعد أن أحسست بالحرج والمهانة. كما لم يساعدني أنني كنت أكبر الطلاب سنًّا في هذا الصف، فعدم قدرتي على الإجابة سريعًا مثل الجميع جعلني أشعر بأنني أكبر من أي وقت مضى. توقعت أن يُسمعني ابني كلامًا تحفيزيًّا ويخبرني كيف أديت أفضل مما أعتقد، ولكنه لم يفعل، بل سألني: "لماذا لا تعتقدين أنكِ يمكنك القيام بذلك؟".

"لأنني لا يمكنني التفكير بالسرعة الكافية"، قلت ذلك بنبرةٍ من الإحباط.

سألني بهدوء: "هل تعرفين كيف يمكنك التحسن؟".

أجبته بنبرة تحدٍّ: "نعم، أحتاج إلى أن أصبح أصغر سنًّا!".

www.ibtesamh.com/vb

وبسرعة حول ناظريه من تجاه الطريق ووجههما نحوي وابتسم قائلًا: "لا، بل بالممارسة".

لقد استشطت الآن غضبًا وتملكني الإحباط، وذرفت الدموع من عيني ووجهت نظري خارج النافذة الجانبية على أعمدة الإنارة وهي تحلق ماضية. ماذا يعرف شاب عمره أربعة وعشرون عامًا عن تفكير المرء وكيف يصير أبطأ كلما كبر في السن؟ لم يفهم خوفي أن أُصاب بمرض ألزهايمر مثل والدتي؛ لذا أقسمت في سري أنني لن أعود مطلقًا إلى ذلك الصف، فأنا لم أرغب في أن أكون ممثلة كوميدية على أية حال.

في الأسبوع التالي، وبحلول يوم الأربعاء حاولت أن أخرج موضوع الصف من ذهني. وكنت تقريبًا بقية ليالي الأسبوع أجلس على كرسي خفيف بجوار زوجي في ملعب البيسبول أشاهد "ريان" شقيق "كيفن" وهو يلعب. وحثني كلٌّ من زوجي والشعور بالذنب، وشعرت بأنني بحاجة لأن أهب "كيفن" ليلة واحدة في الأسبوع. ابتلعت كبريائي وذهبت مرةً أخرى لصف الارتجال.

أحببت مشاهدة "كيفن" وهو يدِّرس لنا، وأصبحت الدروس تدريجيًّا أكثر إمتاعًا، فقد تعلمت كيف أبتدع بسرعة شخصيات ومشاهد، وعلى الرغم من ذلك ظللت أشعر أن هناك شيئًا ما ينقصني بشكل رهيب. وكان "كيفن" يسألني بعد كل درس: "كيف ترين ما أديته اليوم؟" وكنت أخبره بما أعتقد أنني عملته وما لم أعمله وما زال بداخلي شعور بعدم اليقين من تقييمي. ولكنني في ليلةٍ ما علمت أنني أحسنت صنعًا!

كنا نؤدي مشهدًا يدور حول جاكت من صنع خيالنا، استخدمه "فيه ديف" - ذلك الشاب الواقف على المسرح - ليلفه حول فتاة كانت تمثل دور صديقته، وقد أعجبها كُمه وحدثته بتودد: "هل هذا توقيع المغني الرئيسي لفرقة جوجو بيز؟".

www.ibtesamh.com/vb

حينهـا تشدق "ديف" قائلًا: "نعـم"، بحس من الفخر والزهو، فهتف "كيفـن" قائـلًا: "أروني متى حصـل على هذا التوقيـع!". انفض الجميع فـي الحال من فوق المسرح وانطلقـت كالشعلة إلى وسط المسرح وقلدت المطـرب في أغنية قبلـة الوداع! تمايلت برأسي علـى إيقاع الأغنية وكان شعـري يتطاير فـي جميع الاتجاهـات، ثم وقفـت وبدأت أضـرب رأسي بكلتا قبضتي مخرجةً لسانـي. وبعدها مشيت بتؤدةٍ نحو "ديف" وسحبت قلمًـا خياليًّا من جيبي وكتبت توقيعـي على الجاكت غير المرئي وكلي ثقة بالنفس.

وعندمـا انتهيت من تأدية ذلك الدور نظـرت من حولي وأدركت ذلك الصمـت الغريب، احمر وجهي خجـلًا وعدت إلى هيئتي الرزينة المعتادة وألقيـت نظرة إلى الـوراء على جميع العيـون المتسعـة المحدقة. وفجأة انهـال زملائي بالتصفيـق؛ فأنا لم أخرج فحسب مـن منطقة الراحة بل انطلقـت خارجهـا! والآن أعلم بالطبـع أنني لن أخطـف أي أدوار تمثيلية مـن ميريل ستريب، ولكنني سأقول إن الحالات الإبداعية أصبحت تخطر علـى بالـي أسرع بكثيـر بعد تلك الليلة. وقـد أصبحت علـى الفور الملكة "إليزابيـث" على العشاء وهي تحـاول إقناع النادلة على مواعدة ابنها، أو "مارثـا ستيوارت" وهي مصممة على تنميـق الطلاء الموجود على سقف كنيسـة سيستيـن. لقد صرت أتطلع إلـى صف الارتجـال كل أسبوع، كما أنني أصبحت عضوًا في الفريق؛ أسهم في كل مشهد أتواجد فيه ولم أعد مذيعة أخبار ترص الكلمات.

تباهيت في الأسبوع الماضي أمام عائلتي على طاولة العشاء بأن أحد زملائـي في فريق التمثيل أخبرني بأنـه يفضل أن أكون شريكته في الدور أكثر من أي شخصٍ آخر، "لقد قال إنني أجعله يؤدي أفضل لأنني مبدعة

www.ibtesamh.com/vb

للغايـة، إذن إن الأمر يفلح"، ثـم أسهبت قائلةً: "إنني أفكر أفضل! أتمنى فقط لو حسَّن الارتجال أيضًا من مهاراتي الحسابية".

عرض عليَّ ابنـي اللاعـب الجامعي: "أمـي، يمكنك تسجيـل نتائج فريقي".

همهمت مستنكرة: "لا، لا، سأكون فاشلة في ذلك!".

سألني "كيفن" بهدوء: "تعلمين كيف تتحسنين، أليس كذلك؟".

ثم بابتسامةٍ عريضة توافقا هو و"ريان" معًا قائلين: "بالممارسة!".

فأجبت: "سأفعل، سأمارس وسأتحدى نفسي!".

~ليندي شنايدر~

www.ibtesamh.com/vb

كلمة اليوم

"مرحبًـا". حولت نظري عن شاشة الكمبيوتر وعلبة الزبادي ووجهته نحو الفتاة حافية القدمين التي تتقدم بخطواتٍ متثاقلة إلى الغرفة.

أجبتها: "مرحبًا".

وبينمـا كان صـوت المذيـاع على الطاولـة يدوي في الأرجـاء، فتحت الفتـاة الثلاجة وحدقت إلـى محتوياتها لبرهةٍ من الزمـن. لطالما كانت قامتهـا أعلى مني في السنوات القليلـة الماضية ولكنها هذا العام حدثت لهـا طفرة في النمـو وها هي الآن عملاقة تقريبًـا. شاهدتها وهي تمسك بتفاحـة تتقاذفها بيـن يديها لعدة مرات ثـم جاءت بها ناحيـة الطاولة. مـن هذه الفتاة الرياضيـة الواثقة التي كانت في يوم مـن الأيام شقيقتي الطفلة؟

"إذن ماذا سنفعل اليوم؟"؛ وجهت إليَّ هذا السؤال.

أخذت نفسًا عميقًا ثم زفرته، وقلت: "لا أعرف". لم أكن أعرف حقًّا. لم أكن أعرف حتى ماذا تفعل الفتيات في سن الأربعة عشر عامًا؟

لقـد كنـا أنـا و"آلـي" مقربتين فـي السابق حيـن كانـت صغيرة لم تبلـغ عامهـا السابع بعد، فقد كنـت في المرحلة الثانويـة في ذلك الوقت وكانـت تتسلل إلى غرفتـي وتلتف حولي وهي تثب وتغني لـي الأغنية التي تعلمتهـا في روضـة الأطفال في ذلك اليـوم، وكنت أنصـرف بكل سرور عـن فرض الكيميـاء المنزلـي لأقـرأ لها قبـل النـوم فصلًا مـن كتاب *James and the Giant Peach* أو مـن كتاب *Anne of Green Gables* تلـك الكتب التي أحببتها عندما كنت طفلـة صغيرة. وعلى مدى الأسابيع

www.ibtesamh.com/vb

السابقة لذهابي إلى الجامعة بكت مراتٍ عديدة لمجرد التفكير في أنني سأغادر.

مع ذلك ذهبت إلى الجامعة واعتاد كلانا الوضع الجديد، فقد كونت صداقاتٍ جديدة وانشغلت في دروسي الجديدة وعلاقاتي، وحين كنت أعود للمنزل في زيارة كان تركيزي منصبًّا على التواصل مع أصدقائي القدامى من المرحلة الثانوية. بعد انتهاء دراستي الجامعية، انتقلت للعمل في نيويورك ووجدت الحب هناك. ولكني في كل مرة كنت أعود فيها إلى المنزل كانت المسافة تتباعد أكثر بيني وبين "آلي"؛ فهي مثلي تمامًا كونت صداقات جديدة وانشغلت في أنشطة جديدة، فهي كانت تكبر بينما كنت بعيدة للغاية عن أن أكون جزءًا من تجربتها تلك.

عندما قررت رفيقتي العودة إلى المدرسة حزمنا أمتعتنا وتوجهنا إلى شقتنا في نيويورك وأعددنا للانتقال إلى مدينة بوسط غرب الولايات المتحدة حيث تقع الجامعة. ولكن تأجل انتقالنا إلى هناك حتى أواخر أغسطس في حين سينتهي عقد الإيجار في منتصف يوليو؛ لذا قررنا أن نقضي هذا الوقت في منازلنا مع عائلاتنا. أخبرت "آلي" بأن هذه الفترة ستكون بمثابة فرصة لنا كي نقوي الرابطة التي تجمعنا، ولكنني الآن في المنزل وليست لدي أدنى فكرة عن كيفية قضاء وقتنا في هذا الشهر، فأنا حتى لا أعرفها هي نفسها بما يكفي كي أعلم كيف تقضي وقتها.

بدأ صوت همهمة ينبعث من المذياع يملأ ذلك الصمت الأخرق، كان البرنامج يناقش رواية بها العديد من الهفوات المتزايدة التي غالبًا ما يقع فيها المؤلفون المبتدئون؛ فلم يكن بطل الرواية يمتلك الوسيلة، فضلًا عن أن العالم الذي كان يعيش فيه يفتقد الواقعية.

www.ibtesamh.com/vb

"دائمًا ما أتساءل ماذا تعني كلمة واقعية"، تسليت بهذه الكلمات؛ فهي على الأقل كانت فرصة لأقول شيئًا ما. "أعني، أنني سمعتها من قبل ولكني لا أزال لا أمتلك فكرة عما تعنيه".

قالت "آلي": "ابحثي عن معناها"، قالتها بنبرة صوتٍ تثير الريبة مثل والدتنا.

كتبت على جوجل: "تعريف كلمة واقعية"، ثم قرأت هذا التعريف "أن يكون لدى الشيء هيئة أو مظهر الحقيقة"، ثم نظرت إليها متسائلة: "هل يبدو ذلك مفهومًا؟".

أجابت: "إلى حدٍّ ما" واستأنفت قائلة: "ابحثي ربما تجدينها في عبارة".

بحثت قليلًا على الإنترنت ثم وجدت عبارة قرأتها بفخر "في محاولة منه لخلق جو من الواقعية، امتلأ حديثه بكلمات عامية".

نظرت إلى "آلي" وابتسمت لي.

سألتها: "هل تعرفين ماذا علينا أن نفعل؟ علينا أن نقوم بذلك كل يوم، يمكن أن تكون مهمتنا وأنا في المنزل أن نتعلم كل يوم كلمة جديدة".

لقد بدت الفكرة فحسب كأنني مولعة بالدراسة بشكل رهيب بعدما تفوهت بها؛ ولكن السبب في ذلك أن الفتاة الجالسة أمامي هي نفسها تلك الفتاة الصغيرة التي كنت أقرأ لها *Anne of Green Gables*، فمن شابه أباه فما ظلم.

أجابتني: "حسنًا"، ثم أردفت قائلة: "ولكن علينا أن نحاول استخدام هذه الكلمات في محادثتنا العادية؛ بمعنى أن نقحمها فيها".

فرددت: "ويمكن أن تعطي كلٌّ منا الأخرى نقاطًا في كل مرة نستخدم كلمة بصورةٍ صحيحة!".

www.ibtesamh.com/vb

ومن هنا بدأت فكرة كلمة اليوم.

فيما تلا ذلك من أيام وفي كل صباح كنت أحضر الكمبيوتر المحمول في أثناء الإفطار وكنا نقضي الساعة الأولى من يومنا نأكل ونبحث عن كلمات. ضحكنا كثيرًا ونحن نحاول إيجاد الكلمات التي تبدو أكثر طرافة، وتخلل بحثنا أغرب العبارات وكنا نستمع إلى أفضل الأصوات حين ننقر على زر النطق العديد والعديد من المرات. كانت كلمتنا المفضلة هي "خرَّ" والتي على ما يبدو كانت صفة للسقوط على الوجه، والاستخدام الصحيح لها: خرَّ منبطحًا على وجهه.

وعلى مدار الأيام التي قضيناها معًا حاولنا أن نقحم في حديثنا اليومي كلمات مثل "الواقعية" و"المداهنة". وبينما نتحدث بتلك العبارات المتصنعة السخيفة، علمنا الكثير عن بعضنا؛ فقد علمت أن "آلي" في فريق السباق بالمدرسة وأنها تلتزم بالركض كل يوم حتى في الصيف عندما لا يشرف عليها مدربها. لقد كان ذلك مثيرًا للإعجاب؛ فهي كانت شخصية منضبطة فضلًا عن ذكائها.

في يوم ما كنت أجلس مع أصدقائي نتناول العشاء ووجدتها أرسلت لي رسالة:

"أضافت اتصالاتي الجديدة الواقعية إلى ممارستي للركض - فقد كان كل شيء أكثر وضوحًا من المعتاد، لذلك عرفت أنني كنت بالفعل في الواقع".

لقد كنت أضحك بيني وبين نفسي حين تلقيت الرسالة الثانية:

"أعتقد أنكِ خررت منبطحة على وجهك من الاندهاش بعد قراءة الرسالة السابقة".

لا يمكنك أن تعلم مطلقًا ماذا يمكن أن يحدث ويقرب الناس من بعضها، ففي بعض الأحيان تكون أقل الأشياء - كبادئة حديث أو تحدٍّ مشترك أو كلمة سخيفة - هي أكثرها ربطًا.

www.ibtesamh.com/vb

عندمـا انتقلت أخيرًا وجدت نفسي أشتـاق لعادتنا الصباحية، ولكني على الأقـل أعلم أنني و"آلي" لدينا مدخل نبدأ بـه محادثتنا حين أتصل بها: ما كلمة اليوم؟

~ إيف ليجاتو ~

www.ibtesamh.com/vb

موهبة الثرثرة

لقد تقاعدت من وظيفتي كمعلمة في مدرسة ابتدائية منذ ستة أعوام. استمتعت بالعمل مع الأطفال، ولكن بدت على جسدي أعراض التقدم في السن؛ فعندما كنت أجلس على الأرضية برفقة الأطفال أصبح القيام أكثر صعوبة، كما أصبحت متابعة مجموعة من الأطفال في عمر ست سنوات أكثر إجهادًا بكثير من ذي قبل؛ لذلك استفدت من مكافأة التقاعد المبكر وتقاعدت في عمر التاسعة والأربعين، بعد علمي أنني يمكنني تغطية النفقات من خلال راتب التقاعد الذي أتقاضاه من الدولة مع وظيفة بدوام جزئي في متجر محلي، وبجانب وظيفة إضافية في جامعة محلية.

لقد أصبح جدول مواعيدي فجأةً أكثر انفتاحًا بكثير؛ فبإمكاني التطوع في مجموعة خدمية في دار العبادة، كما يمكنني تناول الغداء مع متقاعدين آخرين، ويمكنني حضور حفلات موسيقية في منتصف النهار، وزيارة ابنتي التي سترتاد الجامعة بالخارج.

ولكن لسببٍ ما كانت تفوتني الكثير من المواعيد. كيف يمكن لذلك أن يحدث؟ في حين أنني عندما كنت الأم العاملة لفتاتين دائمتي الحركة، كنت قادرة على التوفيق ما بين ثلاثة جداول وإيصال الجميع إلى حيث يريدون. لقد كان هذا الأمر محبطًا للغاية؛ فحتى عندما تكون المواعيد مكتوبة بوضوح في مفكرتي إما أنساها أو أصل متأخرة.

ذات يوم وصل قريبٌ لي في زيارة من اليابان، مكث مع والديَّ وذهبت لأقضي بعض الوقت هناك. لكنه لا يتحدث الإنجليزية، والشخص الوحيد الذي يمكنه التحدث معه كانت والدتي؛ لذا قضت معظم الوقت وهي تترجم ما يقوله. في أثناء الجامعة، حضرت درسًا يابانيًّا واحدًا ولكنه

www.ibtesamh.com/vb

لم يكفيني تقريبًا لإجراء محادثة. فضلًا عن أنه في تلك الأيام العصيبة والمزدحمة بتربية الأطفال لم يكن هناك وقت كافٍ لمواصلة تعلم اللغة.

أما الآن فأنا متقاعدة ولديَّ المزيد من الوقت. هل من الممكن لامرأة في منتصف العمر تعلم لغة أخرى؟ شجعني أولادي على المحاولة، وبالمصادفة عينت الجامعة التي أدرس بها بروفيسورًا يابانيًّا جديدًا بدوام كامل. تراسلت معه وحصلت على إذن بحضور الدرس كمستمعة.

في اليوم الأول، وصلت متوترة ومعي كتبي ودفتري وأقلامي، وجلست في حجرة دراسية مليئة بطلبة أعمارهم أقل من نصف عمري. كنت أحاول المتابعة بصعوبة، حتى بعد كل هذا العمر من الاستماع إلى اليابانية وسنة كاملة من دراستها. فتعلُّم قراءة وكتابة اليابانية لا يتضمن فقط المفردات الغزيرة بل مئات الحروف والرموز باسم الكانجي. ظللت أدرس طوال الليل من أجل اختبار ما، لأحصل فقط على علامة متوسط.

واصلت الدراسة، واستمررت في تأدية الفروض وجعل والدتي تصححها لي. حدثت العديد من الأمور المثيرة للاهتمام بينما كنت أتقدم بسرعة في دراستي؛ فقد تعاطفت مع طلابي الذين كانوا يجاهدون للقراءة، هؤلاء الطلبة الذين لا يفهمون الرموز وتلك الدوَّامات التي نسميها أحرف. كما تعلمت الصبر من أشخاصٍ - مثل أمي - تعلموا كيف يتكيفون للعيش في بلد آخر كما عليهم فهم لغة جديدة والتحدث بها. وأخيرًا تعلمت الكثير عن الثقافة التي يعيش فيها أقربائي.

ولكن أكثر التطورات المذهلة التي حدثت لي كانت عندما بدأت تذكر الأشياء على نحو أفضل. فبرغم أنني صرت أكثر انشغالًا - الذهاب للدرس والقيام بالفروض المنزلية - كانت قدرتي على الحفاظ على المواعيد تسير على ما يرام، حتى بعدما فارق أبي الحياة فجأةً واضطررت إلى

www.ibtesamh.com/vb

الاهتمـام بمئـات التفاصيـل الخاصـة بأمي؛ فقـد وجدت نفسـي أتذكر الأسماء والاتجاهات، كما أصبحت أكثر كفاءة فيما يخص وقتي.

لسـت متأكدة إذا كنت أصبح أكثر سعادة حيـن أكون منشغلة، أم إذا كان الانشغـال يجبرنـي على التخطيـط ليومي بشكل أفضـل، ولكن هذه المحاولـة الإضافية كانت بمثابة مغامرة رائعـة بالنسبة لي. في الصيف الماضـي وبعـد عامين من الدراسة ذهبت إلى اليابـان مع والدتي وابنتي وزوجها، ما زلت لا أستطيع التحدث كثيرًا مع أقربائي وما زلت لا أستطيع قـراءة مـا يكفي من لافتـات الشوارع للتجـوال، ولكنها كانـت رحلة أكثر إمتاعًا من سابقتها التي قمت بها قبل خمسة وعشرين عامًا.

حضرت في الخريف الماضي درس اللغة للعام الثالث بطاقة حماسية متجـددة، وبـدأت مراسلـة أقربائي عبر البريـد الإلكترونـي مستخدمة تراكيب نحوية ضعيفة ومفردات محدودة. كنت أعلم دائمًا أن لديّ أقرباء خارج البلاد ولكنني الآن على علاقة وثيقة أكثر بهم. مكافأة أخرى!

لقد استعدت لعبتي. الحياة جميلة.

~ باتريشيا جوردون ~

www.ibtesamh.com/vb

هل أنت مستعد؟ حدد أهدافك. انطلق!

إذا أردت لعقلك مضاعفة سرعته، فامنحه القليل من المنافسة!

منذ عدة سنوات انزلقت في حالة من صعوبة الكتابة، وقد كنت أكتب حينها بدوام كامل في معظم الأحيان، ولكنني وقعت في بعض العادات السيئة. فقد قضيت ساعات أكتب منشورات على المدونة أو أقوم بتحديثات على إحدى شبكات التواصل الاجتماعي أو أقرأ عن الكتابة. وبشكل عام، كنت أجلس أمام الكمبيوتر المحمول طوال اليوم، ولكنني لم أكن أنتج بالفعل أي عمل إبداعي. فبدا الأمر كأن مخيلتي أصابها الجفاف والنضوب.

لقد تصادف أن جاءت فترة جفاف المخيلة في توقيت المسابقة السنوية نفسها لكتابة قصيدة كل يوم. وهي مسابقة فكرتها بسيطة، فهي عبارة عن خوض تحدٍّ لكتابة قصيدة من وحي منشور على الإنترنت في شهر أبريل. ليس من الضروري أن تكون صفحات طويلة فيمكن أن تكون هايكو (نوع من الشعر الياباني)، ولكن "للفوز" بهذه المسابقة على المتسابقين كتابة قصيدة كل يوم من شهر أبريل.

بصراحة، إنني أجيد كتابة الروايات والمقالات أكثر من الشعر، مع ذلك فأنا أحبه خصوصًا القصائد القصيرة؛ لذلك خضت ذلك التحدي، بعد أن أدركت أن المسابقة قد تبرز حاجتي الأساسية إلى الفوز ولكي أدفع نفسي باتجاه خط النهاية، علاوة على أنني قد أثير بداخلي عادات أفضل في الكتابة.

www.ibtesamh.com/vb

ليس القصد أنني أردت كتابة قصيدة كل يوم لبقية حياتي، كما لم أتوقع الكثير بقدر إرسال القصائد الشعرية. ولكنني كنت في أمس الحاجة إلى دفع تلك الخلايا الدماغية بعيدًا عن الحيز الضيق الآمن والخروج إلى الفضاءات الإبداعية الفسيحة الجامحة.

لقد كان الأمر صعبًا في البداية. مع من أمزح؟ لقد كان صعبًا للغاية، فكنت أريد تأجيل النظر إلى ذلك المنشور كالطفلة الصغيرة في عامها الخامس تجري لتختبئ من والدتها ومن ملعقة الدواء! ولكن بعد انقضاء الأيام القليلة الأولى في الانتظار حتى اللحظة الأخيرة لجعل العصارة الإبداعية تتدفق، جلست مع نفسي أحاورها، وقررت أن أول ما أفعله في الصباح هو كتابة القصيدة، أو على الأقل النظر إلى المنشور كي أتمكن من التفكير فيه أثناء النهار.

وبحلول اليوم السابع، بدأت روتيني الجديد، فكنت أنظر إلى المنشور في منتصف النهار، ثم أبدأ في الأعمال الكتابية العادية ثم أذهب للاستحمام وأتناول غدائي وقد أؤدي مهمة قصيرة. وبمرور الوقت أجلس للكتابة مجددًا بعد أن ظل عقلي يدرس ذلك المنشور لبضع ساعات.

في بعض الأحيان يستغرق الأمر اليوم بأكمله للتفكير في عدة أبيات رائعة، ولكن في نهاية المساء أنتهي دائمًا من كتابة قصيدتي. وبحلول نهاية الشهر أصبح عندي ثلاثين قصيدة. لقد "ربحت" المسابقة! وإليك ما فزت به:

لقد ربحت حق التباهي والتفاخر في قول إنني كتبت قصيدة كل يوم طوال شهر أبريل.

وربحت عددًا من المسابقات الشعرية بعدما أخذت بعض قصائدي المفضلة وأصقلتها ثم أرسلتها لتلك المسابقات.

وربحت أيضًا بعض الثقة بشعوري بأنني أستطيع في الواقع كتابة قصيدة جميلة ولائقة.

www.ibtesamh.com/vb

ومـا ربحته فـي المقام الأول، هو دفعي لذاتي بعيـدًا عن حالة صعوبة الكتابة بالإضافة إلى الإنتاج اليومي، فقد مارست الإبداع والخيال ودربت مهـارات حل المشكلات. (ألا تصدقنـي؟ حاول إذن كتابة قصيدة). لقد تعلمـت شيئًـا جديدًا عن الشعر غالبًا في كل يوم؛ إذ شعرت كما لو انفجر عقلي في شهر أبريل - على نحو جيد بالطبع.

أمـا في الوقت الحالـي وعند شعوري بدنو حالـة صعوبة الكتابة مني، أبحـث عن مسابقـة كتابة يومية أخـرى. فقد اجتـزت المسابقة الوطنية لكتابـة روايـة فـي شهـر واحـد National Novel Writing Month كما وضعـت لنفسي أيضًا أهدافًا يومية جادة تتعلق بالكتابة. ولكني أقر بأنني أعمـل بشكل أفضل في المسابقات العامـة؛ إذ أتصور أنها تمنحني قدرًا مـن الفخر؛ لأنني بمجرد دخولي وتسجيـل اسمي هناك عليَّ اجتياز خط النهاية.

لمـاذا لا تجـرب الاشتراك فـي مسابقة كتابـة يومية وترى إلى أين سيأخـذك عقلـك؟ ليس على أحـد رؤية النتائج سـواك، ولكن لا تندهش عندما تتعدى الأفكار الإبداعية والرائعة خط النهاية!

~ كاثي سي. هال ~

www.ibtesamh.com/vb

استثمر في عقلك

مقدمة

في بلدتي الصغيرة، يقع مقهى على أطرافها أتوقف عنده في أحيان كثيرة وأنا في طريقي للعمل. يتجمع هناك مجموعة من الرجال كبار السن يحلون معًا الكلمات المتقاطعة في الجريدة. أحب الاستماع إلى تلك الغمغمة المتواصلة من الطاقة الاجتماعية التي تعم أرجاء المقهى وهم يعملون معًا على حل تلك الألغاز ويدردشون ويضحكون ويلقون بمفاتيح الحل لبعضهم. من الطبيعي كطبيبة أعصاب ألا يسعني سوى الإعجاب بمدى روعة ما يفعله هؤلاء الرجال لصالح عقولهم.

بالطبع تساعدهم الألغاز على تمرين ذاكرتهم وتحدي مهاراتهم الكلامية، ولكن بما أنهم يحلون الكلمات المتقاطعة منذ سنوات فهذا يعني أنهم قد بلغوا الحد الأقصى من إمكانات تعلم هذه المهمة بالذات. بالتالي، فإن ما يجعل عقولهم أكثر روعة؛ هو حقيقة أنهم يحلون تلك الألغاز معًا، يتفاعلون ويتشاركون في تبادل للأفكار مفعم بالحيوية. قد يكون التفكير في الحلول عملية تحفيزية للعقل في حد ذاتها، إلا أن ما يجعل اجتماعاتهم بمثابة نشاط حقيقي لتعزيز قدراتهم الذهنية هي تلك التجربة الاجتماعية من حل جماعي للألغاز مضيفين إليها المشاركة بالأفكار والدخول في محادثات مفعمة بالحياة.

غذِّ عقلك

ثبت أن العلاقات الاجتماعية رفيعة المستوى تقي من حدوث تدهور إدراكي؛ إذ بينت الدراسات الحديثة وجود انخفاض بنسبة ٢٥٪ من خطر تزايد معدل

www.ibtesamh.com/vb

الخرف بين كبار السن الذين يسجلون رضاهم عن العلاقات الاجتماعية في حياتهم. من بين العوامل العديدة التي قد تساعدك على الحفاظ على تخزين الدماغ للمعرفة والذاكرة هو عيش حياة اجتماعية مُرضية ومثيرة للاهتمام في سنوات عمرك الذهبية، وهي مفهوم معروف باسم الاحتياط الإدراكي.

من الضروري وجود احتياط إدراكي سليم من أجل إبقاء ذهنك حادًّا كلما تقدم بك العمر؛ إذ أشارت دراسة حديثة إلى أن حوالي ٤٠٪ من نسبة الوفيات التي لا يلاحظ عليها وجود قصور واضح في الإدراك ثبت أن لديهم آثارًا لمرض ألزهايمر، بما في ذلك لويحات التهاب الأعصاب والتشابك الليفي.

كيف يمكن أن يحدث ذلك؟ إننا الآن نفهم أن بعض الأشخاص يبدو أنهم يتحملون التغيرات الدماغية المرضية للزهايمر بشكل جيد؛ فعلى ما يبدو أن امتلاك الفرد لحساب ادخار عقلي ممول جيدًا يعوض إلى حد ما وجود أي ضرر متراكم في الدماغ. بمعنى أنه عندما يكون هناك زحام أو تكدس مروري في مساراتك العصبية الرئيسية، يصبح الاحتياط الإدراكي بمثابة طريق بديل لنقل المعلومات. لذلك حتى لو انسد طريقك الإدراكي المفضل، سيظل لديك مخرج جانبي وشوارع أصغر متاحة لتوصيلك إلى مقصدك. صحيحٌ أنها ستستغرق وقتًا أطول لإيصالك ولكنك على الأقل لن تكون عالقًا إلى أجل غير مسمى.

لم يعتقد العلماء عادةً أن هناك طرقًا لبناء احتياط إدراكي طيلة حياة بأكملها، فقد اعتادوا التفكير بأن المخ مثل الإسمنت: تستطيع المسارات العصبية الصغيرة والمسكوبة حديثًا أن تمتص سريعًا المواد والانطباعات ولكنها ستتحجر في النهاية وتقسو وتتصلب بتقدم السن. ولكننا الآن نعلم أن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة: فالمخ يشبه أكثر الحديقة البهية القادرة

www.ibtesamh.com/vb

علـى النمو والازدهار وعلى غرس جذور جديـدة حين تكون الظروف مواتية. وقـد أثبتـت الأبحاث أن الخبرات المحفزة والتعلم الجديد ـ كضـوء الشـمس والمطر ـ يسـمحان للحديقة بالازدهار، وهذا صـحيح سـواء كنت صـغيرًا أو كبيرًا في السن.

معجزة المرونة العصبية

بصـرف النظـر عـن سـنك، فإن مخـك قادر علـى إنتـاج خلايا عصـبية جديدة وإنشـاء مسـارات جديدة طوال حياتك. ففي كل مرة تنخرط في أنشطة جديدة أو تفكـر بأسـاليب جديـدة أو تتعلم مهارة ما أو تقوم بالأمـور بطريقة مختلفة، تتشكل مسارات جديدة ويتوسع احتياطك الإدراكي. وتُعتبر هذه العملية التي يطلق عليها اسم المرونة العصبية بمثابة اكتشاف في علم الأعصاب.

وقـد سـاعدتنا العديد من الدراسـات على فهم مدى تأثيـر التعلم في المخ، وفيمـا يلي على سـبيل المثال دراسـة ألمانيـة بارزة لمجموعة من الأشـخاص الذيـن لم يمارسـوا لعبة تقـاذف الكرات قط. قـام الباحثون بعـد تدريب هؤلاء الأشخاص على ممارسة لعبة تقاذف الكرات لمدة ثلاثة شهور بفحوصات على أدمغتهم، واكتشـفوا ازدياد حجم المناطق التي تتعامل مع الحركات البصرية المركبـة. وعلـى الرغم من ذلـك التغير كان مؤقتًا، فقد أوضـحت الدراسـة أن هناك تغييرًا تشريحيًّا نتج عن التعلم.

اهتمت دراسـة أخـرى قام بها باحثـون ألمان بتأثير الدراسـة المكثفة في البنية الدماغية؛ إذ خضع طلبة من كلية الطب يستعدون للامتحانات لفحوصات الرنين المغناطيسـي على الدماغ قبل وفي أثناء وبعد مرور ثلاثة شـهور على إنهـاء امتحاناتهم. بمرور الوقت، حـدث للطلبة زيادة ملحوظة في حجم مناطق متعـددة بالدمـاغ بمـا في ذلك الحُصـين (مركـز الذاكرة بالدمـاغ)، بل الأكثر إثارة للدهشة من ذلك هو أن الحُصين استمر في التوسع حتى بعد توقفهم عن

www.ibtesamh.com/vb

الدراسة بثلاثة شهور. ويُعتقد أن ذلك يرجع إلى تنامي خلايا عصبية جديدة أولدها التعلم.

يؤدي كل جزء من الدماغ وظيفة خاصة به. ففي السنوات الأخيرة، تم إجراء عدد هائل من الأبحاث في مجال المرونة العصبية، باستخدام تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي وإجراء الدراسات على دماغ لاعبين رياضيين وعازفين وممارسي ألعاب فيديو حتى سائقي سيارات الأجرة. وقد شكل ذلك فهمًا جديدًا عن الكيفية التي تتشكل بها الدماغ حسبما يتم استخدامها. على سبيل المثال، سيوضح فحص الرنين المغناطيسي لعازف بيانو بارع توسعًا في مناطق قشرية مقترنة ببراعة استخدام الأصابع، في حين سيكشف فحص سائقي سيارات مهرة اتساعًا في المناطق المرتبطة بالمهارات الملاحية المكانية.

كما بدأ الباحثون كذلك في دراسة كيف يمكن لشبكات التواصل الاجتماعي الإلكترونية أن تؤثر في تشكيل البنية الدماغية، واكتشفوا أن طلبة الجامعة الذين لديهم عدد أكبر من الأصدقاء على الفيسبوك يتمتعون باتساع في مناطق عديدة من الدماغ، ومنها المنطقة المتصلة بمهمة ربط الأسماء بوجوه أصحابها. يؤكد هذا النوع من الأبحاث، بالنسبة لي، أن دماغك في هذه اللحظة يعكس الطريقة التي تقضي بها وقتك، ولكن الأهم من ذلك أن البنية المستقبلية لدماغك لا تزال قيد التحديد.

كوِّن صداقات من أجل عقلك

سبق أن ذكرت أن وجود العديد من الأصدقاء في حياتك مقترن بالحفاظ على الأداء العقلي وزيادة الاحتياط الإدراكي، وأفضل مثال على ذلك معارفي كبار السن أصحاب الحياة الاجتماعية النابضة بالنشاط. ويُعد هذا الأمر صحيحًا حتى بعد الأخذ في الحُسبان عوامل أخرى مثل ما إذا كان الشخص يعاني

www.ibtesamh.com/vb

الإحباط أو أمراضًا أخرى. هناك شيءٌ ما في كون الشخص اجتماعيًّا يعود بالنفع على الدماغ. ماذا يمكن أن يكون؟

فكر في الاحتمالات التي تقدمها مقابلة اجتماعية. افترض مثلًا أنك قابلت بالمصادفة صديقًا وأنت بالخارج للتسوق في دكان للبقالة، ثم تحدثتما عن جيرتكما القديمة والتي لم تخطر على بالك منذ سنوات، ثم دعاك إلى مشاهدة مسرحية جديدة تم افتتاحها مؤخرًا في مسرح محلي. وفي الليلة التالية، حضرت المسرحية ثم قدمك صديقك لمجموعة جديدة من الأصدقاء، ووجدت نفسك منغمسًا في الأفكار التي تطرحها المسرحية ومنشغلًا بمعارفك الجدد. وتخرج معهم فيما بعد لتناول العشاء في مطعم مغربي لم تطأه قدماك من قبل، وفي أثناء العشاء يدعوك أحد الحاضرين إلى الانضمام إلى فريق التنس، فتقبل بحماسة وبمرور بضعة أسابيع قليلة يلهمك ذلك بأن تكون في كامل لياقتك، بالإضافة إلى مقابلتك مجموعة أخرى من الأشخاص في نادي التنس، وهلم جرا... تقودك محادثة واحدة بسيطة في دكان البقالة إلى نسيج متشابك من الخبرات التي لم تكن لتمر بها مطلقًا وأنت تجلس وحيدًا تشاهد التليفزيون في المنزل.

ففي حين تضع الأنشطة السلبية مثل مشاهدة التليفزيون ذهنك في وضعية محايدة، ينقله التفاعل الاجتماعي إلى وضعية عالية المستوى، وتطالبه بأداء العديد من المهارات المعقدة بما في ذلك تلك التي تتطلب استخدام الذاكرة والانتباه والمنطق والمهارات اللغوية. يتحفز ذهنك بطرق لا تعد ولا تحصى وتبدو أنها تستحث الذهن للقيام بوظائف فكرية أخرى أيضًا ـ وهذا بدوره يوسع احتياطك الإدراكي.

ونعلم أيضًا أن وجود أصدقاء تعتمد عليهم في أوقات الشدة يساعدك على اجتياز أحداث الحياة الأشد عصفًا؛ فالمشاعر الضاغطة كالقلق والإحباط والوحدة تلقي بظلالها على الذهن، ولكن يبدو أن الدعم العاطفي الذي تهبه

www.ibtesamh.com/vb

العلاقات الشخصية الوثيقة يخمد بعضًا من تلك العواصف الذهنية. فضلاً عن أن تلك العلاقات قد تساعدك على إعادة صياغة المشكلات التي تواجهها بطريقة أكثر إيجابية واكتشاف حلول جديدة لها. التفكير الجماعي أفضل دائمًا من التفكير الفردي!

كلما ازدادت معرفتك، علمت أكثر

هل تتذكر كيف كانت حياتك عندما كنت صغيرًا؟ فبالنسبة لأغلبنا كان كل يوم بمثابة مغامرة؛ فهناك دائمًا شيءٌ ما جديد سيحدث. كنت تواجه التحديات باستمرار وتتعلم وتكتشف، كما أن ذهنك كان مشغولاً بالتفكير في أفكار جديدة وتنمية مهارات جديدة والإضافة إلى احتياطك الإدراكي، ولكنك بعد ذلك أنهيت دراستك، وبمرور الأعوام انتظمت تدريجيًّا على حياة روتينية مع العمل والعائلة والأصدقاء، تقوم فيها بالعديد من المهام والأنشطة ذاتها مرارًا وتكرارًا. ولا يعني ذلك أنك توقفت عن جمع معلومات جديدة تمامًا ـ بل إنك لم تعد تجمعها على نحو يشبه ما كنت تفعله في شبابك.

لقد تشكلت خلال مراحل النمو المبكرة في حياتك ملايين الوصلات العصبية، ذبل بعضها في النهاية وما نجا منها اتصل بخلايا عصبية أخرى في أثناء مرحلة النمو السريعة للجهاز العصبي والتي تحدث في سن الطفولة والمراهقة. وتساعدك أمور مثل قراءة كتب أكثر تحديًا بالتدريج، وتنمية ملَكات جديدة، والقيام بأعمال فنية، ولعب ألعاب، ومقابلة أشخاص، والذهاب إلى أماكن جديدة ـ أي الانخراط في مجموعة متنوعة من الأنشطة المحفزة عقليًّا ـ على تشكيل هذه الوصلات العصبية الحيوية والتي تُخزن في الاحتياطي الإدراكي.

وسؤالي إليك: لماذا تتوقف هناك؟ لا يوجد سبب فسيولوجي يجعل التمويل المتعمد لاحتياطيك الإدراكي يتوقف في اللحظة التي تحصل فيها

www.ibtesamh.com/vb

على الشهادة. ولكنك إن استمررت في تحدي ذهنك والاشتراك في أنشطة جديدة واكتساب مهارات جديدة، يمكنك حينئذ مواصلة بناء وصلات عصبية إلى ما لا نهاية.

هناك طريقة أكيدة للقيام بذلك، وهي السعي حقًّا وراء الحصول على أكبر قدر ممكن من التعليم وأكثر عدد من الشهادات. وقد أوضحت الدراسات أنه كلما ازداد الوقت الذي تقضيه وسط الكتب، قلت نسبة خطر إصابتك بالزهايمر، وتم استخلاص الاستنتاجات نفسها بالنسبة لهؤلاء الأشخاص الذين يعملون في وظائف تتطلب جهدًا ذهنيًّا بالغ التعقيد.

ولكن لا تقلق إذا لم تحصل على درجة الدكتوراه؛ فالتعليم النظامي ليس سوى سبيل واحد فقط لتحفيز الذهن. فأنا مثلًا، لدي جارة أعتبرها نموذجًا مثاليًّا يُحتذى به بشأن كيفية الحفاظ على ذهن نشط وصحي مهما تقدم بك العمر. ففي كل مرة كنت أحدثها فيها أجد لديها دائمًا خبرة جديدة رائعة تشاركني إياها، فهي إما عائدة من نزهة لركوب الدراجات في فرنسا أو أخذت درسًا في إعادة طلاء الأثاث أو قرأت أكثر كتاب إثارة للاهتمام. وفي حفل عيد ميلادها الثمانين، قفزت من فوق الرصيف البحري إلى المحيط مع أولادها وأحفادها! إن هذه المرأة تعيش حياتها من نواح عديدة كأنها طالبة جامعية للأبد؛ تملأ وقتها وذهنها بتدفق مستمر من الخبرات والأفكار الجديدة وغير المألوفة، وصدقني حين أخبرك بأن ذهنها حاد بقدر ما تأتيها تلك الخبرات والأفكار.

تعزيز قدراتك الذهنية

أتمنى لو اغتنم الجميع الأيام كما تفعل جارتي بمجرد انتهاء الدراسة، فكلما كبرنا في السن وقع الكثيرون في حالة ركود فكري؛ إذ يعتمد بناء دوائر عصبية جديدة على وجود طرق جديدة للتفكير. في أحيان كثيرة عندما ألقي

www.ibtesamh.com/vb

محاضرات أسأل الحضور عما إذا كانوا قد مارسوا هواية جديدة في العام السابق، ولا يرتفع عادةً سوى القليل من الأيادي. فاطرح عليهم سؤالًا آخر: ماذا بشأن العامين السابقين أو الثلاثة أو حتى الأعوام الخمسة الماضية؟ وحتى في ذلك، الأقلية هم من يرفعون أيديهم. نعلم أن التعلم على مدى الحياة يقلل من خطر التعرض للخرف، لذلك إن كنت تريد حقًّا بناء احتياطي إدراكي، فقد حانت بداية تحدي عقلك.

تتمثل أولى خطوات هذا التحدي في الانفتاح على خبرات جديدة. توجد في حياتنا اليومية فرص لا حصر لها يمكنها تحفيز طرق جديدة للتفكير، وقد يكون الأمر بسيطًا كحضور محاضرة عن موضوع يهمك أو ممارسة لعبة جديدة أو الاستماع إلى نوع جديد من الموسيقى. وتمامًا كما حدث في حكاية دكان البقالة التي ذكرتها سابقًا، فإن التغييرات الصغيرة في الروتين تمتلك القدرة على النمو السريع.

لماذا لا تذهب لتعلم الموسيقى في عطلة هذا الأسبوع بدلًا من السينما؟ فنوادي كثيرة تقدم حاليًّا دروسًا مجانية في بداية المساء. أو كما وصفت كاثي هال في قصتها "هل أنت مستعد؟ حدد أهدافك. انطلق!"، لمَ لا تكتب قصيدة كل يوم لمدة شهر لتتدفق عصارتك الإبداعية؟ يضفي الاشتراك في أنشطة بدنية واجتماعية جديدة دفعةً تعزيزية لفوائد الذهن، فضلًا عن آثار التمارين والاندماج في المجتمع التي تفيد في حماية الأعصاب.

أهيب بك الالتزام بمحاولة القيام بشيء جديد كل أسبوع؛ فالانغماس في خبرات جديدة على أساس منتظم سيجعل التعلم في النهاية أسلوب حياة. احتفظ بمفكرة تتابع فيها مدى تقدمك؛ فهذا لن يعزز فحسب ما تعلمته، بل سيرسخ التعلم أيضًا بصفته عادة دائمة على مدى الحياة. وحين يصير التعلم عادة ستتغير وتتطور البنية الهيكلية لذهنك باستمرار.

عندما تصبح مستعدًّا، فكر على نطاق أوسع. فلكي تجني ثمار المرونة العصبية بالكامل يتطلب الأمر منك قدرًا أكبر من الالتزام؛ لذلك فإن أفضل

www.ibtesamh.com/vb

طريقة لتزويد احتياطك الإدراكي هي الزج بذاتك في طريق يملؤه التحدي. لا يتطلب الأمر منك دراسة علم الصواريخ، أو علم الدماغ نسبةً لما نحن بصدده، كي تجعل المرونة العصبية في أزهى حالاتها. ففي الواقع، سيدعم اختيار أية محاولة تكون متحمسًا لها من عملية التعلم.

على سبيل المثال، إذا كنت مفتونًا دائمًا بالثقافة الإسبانية أو اللاتينية، فلماذا لا تتعلم تحدث اللغة؟ قُم بهذه القفزة، كما فعلت "باتريسيا جوردون" في قصتها "موهبة الثرثرة" وسجل نفسك في درس للغة الإسبانية. إذا كنت متعلمًا ذاتيًّا، جرب إذن الاستعانة ببرنامج حاسوبي أو الاستماع إلى شرائط تعليمية. زاول مهاراتك عن طريق مشاهدة أفلام بالإسبانية مع الترجمة أو الغناء مع "مارك أنطوني" أو تناول العشاء في مطاعم إسبانية أو إعداد وجبة لاتينية (باستخدام كتاب طهي مكتوب باللغة الإسبانية بالطبع!) أو تكوين صداقات مع متحدثين إسبانيين أو السفر إلى أماكن يتحدث فيها الناس بالإسبانية، ويُعد كل ما سبق وسائل ممتعة لمزيد من التنمية لمهاراتك الناشئة.

تعتبر إمكانات توسيع الآفاق الفكرية لا نهائية. وسواء كنت تتعلم العزف على آلة موسيقية أو تأخذ درسًا في الكمبيوتر أو وهبت نفسك للفن ورياضة ركوب الخيل، استمتع بما تفعله، فجميعها أمثلة رائعة على الأنشطة المعقدة التي تتطلب مهارات إدراكية متعددة، كما تتحدى ذهنك للتفكير والنمو في اتجاهات جديدة.

لا يهم متى ستبدأ أو مدى إنجازك حتى هذه اللحظة، فيمكنك إيداع المزيد من المعرفة والخبرة في خزائن الاحتياطي الإدراكي إلى ما لا نهاية.

www.ibtesamh.com/vb

www.ibtesamh.com/vb

الفصل الثاني

ذاكرتك

المدهشة

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

عاصمة ديلاوير

"أمـي، هل يمكنك مساعدتي؟ ما عاصمة ديلاوير؟" رفع ابني "صمويل" البالـغ من العمر ثمانـي سنوات رأسه من فوق ورقتـه ونظر نحوي بعينيه الخضراوين الواسعتين.

قلت له: "لن أخبرك، أيها الرجل الصغير، ابحث عنها".

فـرد قائلًا: "سأرى إن كان بإمكانـي أن أتذكر"، ثم أخذ يردد أسماء معظم الولايـات في الشرق وعواصمها، ولكنه لـم يفلح في تذكر عاصمة ديلاوير.

فقال لي: "هيا أمي، أعلم أنكِ تعرفينها".

فأجبته بابتسامة: "ابحث عنها، سأناولك الخريطة".

أعطيتـه خريطة صغيرة للولايات المتحدة، فيها الولايات ذات الألوان الزاهيـة محمية بغـلاف لامع. كانت هـذه الخريطة هـي الوسيلة المثلى لـ "صمويل" للعثـور على العاصمـة التي يبحث عنها، ولكـن تظل حقيقة أننـي لم أتمكن مـن تذكر اسم المدينـة مهما حاولت. فعلـى الرغم من أننا بقينا ندرس الولايات الخمسين وعواصمها من أجل فرض الجغرافيا المدرسـي، مع ذلـك هربت عاصمـة ديلاوير ومعظم عواصـم الولايات الأخرى من ذاكرتي.

إنها لم تكن هناك فحسب.

"دوفر"؛ قالها "صمويل"، بابتسامة عريضة رائعة، وهو يشير بإصبعه على الخريطة.

فقلت له: "مدهش"، لكنني ما زلت منزعجة لأنني لم أستطع تذكر ما تعلمته بالأمس فقط.

www.ibtesamh.com/vb

لـم تكـن حادثة دوفر واقعة منفـردة، وقد أزعجني هـذا الأمر. ربما يرجع السبب في ذلك أنني وزوجي لدينا خمسة أبناء، كما أن منزلنا يعج بالناس يأتون ويذهبون، بالإضافة إلـى الانشغال والتحفيز المستمر. قد يكـون كل ما في الأمر أن هناك الكثير مـن الأمور تحدث فحسب. الحمل زائـد. لذلك لا يستطيع ذهنـي جمع كل المعلومـات المندفعة إليه، فكان أمرًا حتميًّا ألا تجد بعض المعلومات حيزًا بداخله مثل عواصم الولايات.

اعتقـدت ذلك لفترة من الوقت، وبدا الأمر معقولًا فهناك الكثير جدًّا مـن المدخلات. ولكن ذات مـرة في الظهيرة تلقيـت مكالمة هاتفية من عيـادة إخصائـي تقويم الأسنان، فيما يبدو أننا قـد نسينا زيارة الطبيب لفحصـ ابني "جرانت". اضطررنا لتغيير موعد الزيارة، ولكننا سننتظر ثلاثة أسابيع.

"أشعـر بالأسـف أن موعـد جرانت بعيـد للغاية"، قلـت ذلك لزوجي فـي وقت لاحق من ذلك المساء، ثم أردفـت قائلة: "لا أصدق أنني نسيت اصطحابه لفحص التقويم".

فرد عليَّ: "كلنا معرضون للخطأ من وقت لآخر".

"كما أنني لم أتمكن من تذكر عاصمة ديلاوير".

"مـاذا تقولين "شاونيـل"، أسنان "جرانت" ستكـون بخير. كل شيء على ما يرام".

ولكـن لم يكن كل شيء على ما يـرام بداخلي؛ فعدم قدرتي المستمرة على تذكر الأشياء كان أمرًا محبطًا بالنسبة لي.

في اليـوم التالي، اجتمعت مع أبنائي في غرفتنـا الدراسية بالمنزل، وقـد كان ذلك يوم الجمعة وأمامنا العديد من الاختبارات المؤجلة لنهاية الأسبوع. لدى "صمويل" اختبار في مادة العلوم، فتصفحت كتاب الصف الرابع للاختبارات، وأخذت أقـرأ سريعًا الأسئلة المقالية. كنا قد درسنا

www.ibtesamh.com/vb

القـوى والآلات، ولكنني شعرت بالتحـدي بعدما قرأت الأسئلة. ما تعريف القوة؟ كيف تقلل الكتلة والبكرة من الجهد المطلوب للقيام بعمل؟

هـل يمكننـي الإجابة عن هـذه الأسئلة، لا أقصد الإجابـة بشكل عام ولكن وفقًا للنص وللمادة التي درستها الأسبوع الماضي؟

لم أكـن متأكدة من إجابة هذا السؤال، ولكنـه بدا كالتحدي. نسخت اختبار "صمويل"، وعزمت على اكتشاف ما حفظته ذاكرتي.

سألني صمويل: "ماذا تفعلين أمي؟"، عندما سحبت مقعدي وجلست بجواره ووضعت ورقتي اختبار إحداهما أمامه والأخرى أمامي.

فأجبته: "أجيب على اختبارك".

ثـم جلست بجـواره مباشـرةً أجيب علـى الاختبار وأكتـب على عجل كالمجنونة.

وقـد جـاءت النتيجة مؤيـدة لقناعتـي بأن علـيَّ أن أتذكـر أكثر، كي يتحسن أدائي.

ظل ذلك ينخر في ذهني في اليوم التالي بينما ذهبت لتمرين الركض الصباحـي. صدمـت قدمـاي في الرصيـف بإيقاع ثابت، أخـذت ترتطم بصـوت مكتوم. لماذا حفـظ المعلومات يمثل لي مثل هـذه المشكلة؟ ثم بـدأت تتسلـل فكرة إلى ذهني، فعلى الرغم مـن أن النتيجة كانت سلبية، لكنني ربما سرت على الدرب الصحيح بإجرائي هذا الاختبار. ربما يكون ذهنـي في حاجة إلـى أن يتمدد ويتمرن تمامًا مثـل جسدي؛ فالمخ عبارة عن عضلة أيضًا. لقد كان الاحتفاظ بلياقة ساقي وجعلها قوية بمثابة تحدٍّ مستمـر، خاصـةً بعدما تخطيت سن الأربعين. يبـدو جيدًا أن ذلك يمكن تطبيقه على الذهن أيضًا.

مـا كنت في حاجة إليه هو مجرد تمرين ذهني، لذلك شعرت بالإثارة وأنا أعدو سريعًا إلى المنزل لمشاركة الجميع خطتي الجديدة.

www.ibtesamh.com/vb

توجـد فرص لا متناهيـة للتمارين الإدراكيـة، فإمكانيات القيام بمثل تلـك التماريـن تتوارى فـي جميع الأرجـاء. فعندمـا أذهب مـع أطفالي للتسـوق، كنت أقضي بضـع دقائق أتفحص قائمة الطلبـات ثم يمتحنني "صمويل" ونحن في طريقنـا للمتجر. وفي درسنا الديني المسائي، وبعد أن يرتل الأطفال الآيات من ذاكرتهم، كنت أرتل الآيات نفسها أيضًا. كما كنا نحفظ أبيات شعرية في أثناء تناولنا الغداء، ثم كانت هناك اختبارات العلـوم والتاريخ التي كنت أمتحنها كلها. بـدأت أتساءل هل أصبح ذهني أكثـر لياقة بعد هـذه التمارين، مثلـه مثل عضلات ساقـي وذراعي. وفي يـوم من الأيام، شاهدت مع الأطفال برنامج تليفزيوني عن الطبيعة، وقد جذبـت تفاصيل حياة حيـوان الكوالا انتباههم وكانـوا يشعرون بكثير من الحماسـة، لذا بعد انتهاء البرنامـج الوثائقي استطلعنا مقالة عن الكوالا على الإنترنت.

عندمـا عـاد "لوني" إلى المنزل فـي العشـاء، كان الأولاد ينبوعًا من المعلومات.

قال "صمويـل"، وأمامه طبق المعكرونة بالصلصـة: "أبي، حيوانات الكوالا ليست دببًا على الإطلاق".

فـرد "لونـي": "حقًّـا؟ ناولني السلطـة لو سمحـت، أيـن تعيش تلك الحيوانات؟".

أجاب ولد آخر "في أستراليا".

"إذن لماذا ليسوا دببًا؟".

غـرزت الشوكـة فـي طبـق السلطـة، وقلـت: "اعتقـد المستوطنـون المتحدثـون بالإنجليزية في القرن الثامن عشـر أن هذه الحيوانات دببًا؛ لأنهـا تشبههـا، ولكـن "صمويل" على صـواب فهي ليست دببًـا، إنها من الجرابيـات". مضغـت الطعام وتذكـرت بعضًا من الحقائـق أكثر روعة.

www.ibtesamh.com/vb

"وهـل تعلم أنها تـأكل فقـط أوراق الأوكالبتوس، والتي تعتبـر سامة لأي حيـوان آخر عداها؛ فهي لديها جهاز هضمـي خاص يمكِّنها من أكل تلك النباتات".

تساءل لوني: "حقًّا؟".

فأومأ الصبية الصغار برءوسهم.

وقلـت: "نعـم، كما أن لها سعـة تخزينية خاصـة في أفواههـا أيضًا؛ لتخزيـن الطعام لوقت لاحق"، ثـم ظللت أفكر لدقيقـة واستكملت "أنثى الكوالا يمكنها الإنجاب مرة كل عام على مدار اثني عشر عامًا".

ابتسم لوني ابتهاجًا ونحن على طاولة الطعام، وقال لي: "هل تسمعين نفسك، يبدو أن تمارينك الذهنية تعمل".

ارتسمـت على وجهـي ابتسامة من ملاحظته، أعتقـد أنها تعمل! غمر قلبـي شعورٌ بالسرور الشديـد، ليس على نحو متكبـر ومتعجرف، بل كان ذلـك النـوع من السعـادة الهادئة المفعمة بـروح الإنجـاز، بالضبط كما أحسست حين ركضت أول مسافة طويلة.

فأجبته قائلة: "أعتقد أنك على حق".

فغمز لوني لي.

وأضفـت وأنا أغـرز الشوكة في بعض الخسـ: "وعاصمة ديلاوير هي دوفر".

~ شاونيل إليازين ~

www.ibtesamh.com/vb

اختيار معزز لذهني

منـذ ولادتي وأنا مُصاب بقصور ذهني، فعندما كنت طفلًا دائمًا ما كنت أفقد الأشياء - الأمشاط والساعات وقفازات البيسبول - سَمِّها ما شئت. كانـت يداي لها القدرة على العمل باستقلالية عن أية عملية دماغية، كما لو كانت لديها دماغ خاصة بها.

قـد يركز ذهنـي على شيء يشغلـه، وهو مجهول بالنسبـة إليه، بينما تضـع يـدي أيًّا ما كان هـذا الشيء الذي تمسكه بقبضتهـا في مكان ما لا يمكننـي إيجاده مجـددًا أبدًا. أفهم الآن لمـاذا كان أسلافي الأيرلنديون يؤمنـون بالحكاية الهزلية القصيرة - الجـن والجنيات - الذين يتسللون ويخفون الأشياء.

بلا شـك، إذا كنت في صفي الثالث حاليًّا، فكنـت سأُجبر على تناول الريتاليـن أو أي دواء من النوعية نفسها. ولكن خبرتي في الصف الثالث كانـت في مدرسة ريفية في فصليـن دراسيين، وكان الدواء الوحيد الذي يُوصـف هو الجَلد - حزام المعلم المستخـدم على غرار السوط - والذي كان نيابةً عنه طريقة فعالة لتعديل السلوك.

قد تفلح الوصفات الطبية الحديثة ولكنني لست مهتمًّا، بالإضافة إلى أنني لست مكترثًا بأي مكملات محفزة للتركيز (ثبت أنها تحسِّن الذاكرة بعد تجربتها على الفئران)، أو عشبة الجينكو بيلوبا أو أي عقاقير تُباع في متاجر الأغذية الصحية.

لـم يحسِّن تقدمي في السن حالـة القصور الذهني، بل إن كان هناك جديـد فـي الأمر فإنه يتمثل فـي أن المشكلة قد تضاعفـت نتيجة مسائل

www.ibtesamh.com/vb

متعلقة بالتقدم في السن مثل: ضعف الذاكرة قصير المدى و"لحظات الشرود" وصعوبة التذكر.

لذلك بعد عدد مرات لا حصر لها من التحديق بلا هدف أمام الثلاجة؛ لأنني لا أتذكر لماذا فتحتها، أو ممارسة لعبة التفتيش عدة مرات في الأسبوع؛ لأنني لا أجد مفاتيح السيارة، قررت القيام بعمل ما قبل أن أجد نفسي في دار مسنين قبل الأوان.

تزخر المجلات واسعة الانتشار وشبكة الإنترنت بالمقالات التي تتحدث عن أهمية تمرين الذهن لكبير السن كي يبقى منشغلًا وحيويًّا. وكما يقولون، فالذهن كالعضلة - إما أن تستخدمه أو ستفقده. كان الحل هو السدوكو عند زوجتي، لعبة الأرقام المحيرة للعقل التي اخترعها مواطن سويسري حاذق في عام ١٧٩٣ وانتشرت في الآونة الأخيرة على يد ناشر ياباني. ولكن يبدو هذا الحل متعلقا كثيرًا بالحساب بالنسبة لشخص كان يحصل على علامة متوسط في مادة الجبر بالجامعة.

ظلت حماتي التي تبلغ من العمر ثمانين عاما تقريبًا تحل الكلمات المتقاطعة طوال حياتها، وقدرة ذهنها أعلى مني من نواحٍ عديدة، ولكن الكلمات المتقاطعة ليست حلًّا مناسبًا بالنسبة لي؛ فهي تتضمن الكثير من الكلمات التي يصعب تذكرها، علاوةً على الأسماء غير المعروفة مثل حوريات الفنون أو العلوم عند اليونان أو أقمار المشتري.

ثم الحل التالي وهو الحل المعياري القديم - تعلم لغة جديدة. لا يصلح هذا الحل معي أيضًا؛ فذلك قد يعني الذهاب إلى الدرس في المساء، فأنا قضيت سبع سنوات أعطي دروسًا مسائية في كلية أهلية، كما أنني كبرت جدًّا في السن على القيام بذلك الآن. فضلًا عن أن ذهني يتوقف بعد الثامنة مساءً وتشهد زوجتي على ذلك.

سمعت مؤخرًا أن تعلم العزف على آلة موسيقية جيد لعقول الأطفال النامية ولعقول كبار السن المتضائلة كذلك. يقول بعض الخبراء إن

www.ibtesamh.com/vb

العـزف على آلة موسيقية أفضل حتى من حـل الكلمات المتقاطعة! توجد الآن إمكانيـة، فقـد بدا الأمر أفضل من الجلوس أمام محكمة المقاطعة يبريني الهم والقلق مع مسنين آخرين.

تعلم العزف على البيانـو غير وارد على الإطلاق؛ فهذا مخيف تمامًا. ولكـن ماذا عـن آلة البانجو؟ مـن لا يود العزف عليها؟ فهـي تبدو ممتعة وتتميـز بقدر من الجاذبية. ما مدى صعوبة الأمر؟ لقد شاهدت مجموعة من الريفيين على برنامج *Hee Haw* يعزفون عليها بسهولة، فحتى الممثل الكوميـدي "ستيف مارتـن" تعلم العزف على بانجـو خماسي الأوتار. لم أتوقـع أن أصبح فنانًا مثل "إيرل سكراجز" - فكل ما كنت أحتاج إليه هو تعلم خمسة ألحان موسيقية سهلة.

بما أنني عزفت القيثارة لسنوات وأحفظ معظم أغاني حفلات السمر وبعض ألحان فرقة البيتلز؛ لذا اعتقـدت أن ذلك سيكون نقطة انطلاقي مع البانجو.

قـرر بعـد ذلـك عقلي الهـرِم، والـذي مـا زال يحاول تخيـل حركات الأصابـع على الأوتـار ويبحث عن أخطائه، أن تعلم آلـة البانجو بأوتارها الجديـدة سيكـون شاقًّا وغير ضروري؛ لذلك قد تكـون الخلاصة في حل وسط، وهي قيثارة البانجو.

قيثارة البانجو هي آلة موسيقية هجينة تشبه البانجو ولكنها سداسية الأوتار كالقيثارة، فقد صُممت لتصدر نغمًا كالبانجو ولكن بحركة أصابع كالقيثارة. بالنسبة لذهني، تُعتبر هذه الآلة هي الأفضل، فلن أنزعج بتعلم أوتـار جديدة. برر ذهني هذه الفكرة بتذكيري بالفرقة الوترية المشهورة أولد كرو ميديسن شو، والتي كانت توظف عازف لقيثارة البانجو.

كان عقلـي سعيـدًا الآن، مـا زال يعانـي صعوبة التذكـر، ولكني كنت أتحسـن، اشتريت قيثـارة بانجو من موقع eBay بمائـة دولار، وبعد قليل

www.ibtesamh.com/vb

مـن الأيام وصلت القيثارة. لم تكن على وفاق مع توقعاتي، فالصوت الذي أصدرتـه كان كأنه ضرب بشوكة على مقـلاة. طلب المساعدة هو الملاذ الأخير لي؛ لذا فاتصلت بمتجـر موسيقى في المدينة وأخبرت معلمًا عن قيثارتـي، فقال إنه يعطي التعليمات بشـأن الموسيقى على غرار موسيقى البلـو، والتـي لن تنفع علـى قيثارة ذات ستـة أوتار، وأضـاف أن بإمكاني استئجـار قيثارة ذات خمسة أوتار إذا أردت حضور الدروس. فسجلت في أربع جلسات في يوم السبت.

أخبـرت المعلـم في درسـي الأول بأنني بحاجة فقـط إلى تعلم خمس مقطوعـات سهلة، ولكني اقتنعت سريعًا جدًّا أن خمس مقطوعات لم تكن سهلة، ليس على القيثارة، وليس حتى بالنسبة لـ "Turkey in the Straw" أو "The Ballad of Jed Clampett".

فـي القيثارة ذات الأوتـار الخمسة، تمتد الأوتار الأربعـة السفلية من الأسفـل حتى عنق الآلة بالأعلـى، ويمتد الوتر الأعلى حتى منتصف العنق تقريبًا ويصدر نغمة ذات طبقة صوتية عالية تتلاءم تمامًا مع صوت البلو.

مـع وجود أربعة أوتار عند عنق الآلـة وخمسة أوتار عند أسفلها، يظن عقلـي، ويجعل يديَّ تظن أيضًا أنه عندما تعـزف يدي اليسرى على الوتر الأعلـى عند عنـق الآلـة، فينبغي على يـدي اليمنى أن تعـزف على الوتر الأعلـى عنـد أسفل الآلة، وهـذا خطأ، فالوتر الأعلى عنـد أسفل الآلة هو الوتـر الخامس (القصيـر). وكانت النتيجة هي صـوت طنين ثاقب كأن رصاصة ترتد من فوق جرس ما.

بالنسبـة لعازف بارع، فآلة البانجو تعتبر آلة موسيقية فعلًا، وبالنسبة لـي فهي تطبيق لمهارات تحفيـز الأعصاب التي تتحدى كلا فصي مخي. يتحكـم الفصـ الأيمن من المخ فـي أصابع اليـد اليسرى عنـد عنق آلة البانجـو مـن أجل صنع نوتـات وتناغم. وعنـد الجزء الخاصـ بالعزف،

www.ibtesamh.com/vb

يستخدم الفص الأيسر من المخ الأصابع بنمط متواصل. ولكن جعل اليد اليسرى واليد اليمنى تعملان معًا باستقلالية أشبه بتربيت الرأس والحك على البطن في الوقت نفسه، ممن الممكن فعل ذلك، ولكن فقط بالتمرين الجاد.

مضى عام منذ بدأت الدروس، ولكن هل تحسنت إمكانات ذاكرتي وذهني؟ كما قال "ماو تسي تنج" مبديًا رأيه في تأثير الثورة الفرنسية - ما زال الوقت مبكرًا لأعلم، ولكن بلا شك، فهناك فوائد فورية. لم أعد أقلق بشأن تفادي لعبة السودوكو أو الكلمات المتقاطعة، وأشعر باعتداد معقول بالنفس عندما يرى شخص ما حقيبة آلتي البانجو ويقول: "لطالما أردت العزف على آلة البانجو".

ولكن ذلك الشعور لا يدوم، فمنذ عدة أسابيع كنت أركب سيارتي بعد الدرس، وهرع معلمي من الإستوديو ملوحًا ببعض الأوراق ليلفت انتباهي. "يا أستاذ، لقد نسيت موسيقاك".

ربما علي الاستسلام والانضمام للغرباء في قاعة المحاكمة.

~ إل. دي. ويتاكر ~

www.ibtesamh.com/vb

بطلي فيتامين ب

سألني زوجي وهو يرتدي سترته: "هل ستسقي الحديقة؟".

فركت عيني من أثر النوم وقلت: "نعم". لم أنهض من فراشي بعد، كما أشعر بالسوء بالفعل. قبل أن يزرع زوجي الحديقة وافقت على أن أسقيها، وهو يذكرني بذلك كل صباح، برغم أنني أنسى في معظم الأيام ويسقيها هو عندما يعود للمنزل.

"هل ستتذكرين جلب قمصاني من المغسلة اليوم؟ إذا كنت لا تعتقدين أنه يمكنك، فأخبريني وسأحضرها في طريقي للمنزل".

لا يبدو زوجي مجنونًا، ولكن وصلني انطباع أنه يشعر بخيبة أمل تجاهي؛ فقد طلب مني مرتين الأسبوع الماضي ونسيت في كلتيهما.

رددت باقتضاب: "سأفعل"؛ ليس لأنني منزعجة منه ولكن لانزعاجي من نفسي. في اللحظة التي ينغلق فيها باب الجراج، أمسك أحمر الشفاه وأرسم حرف الميم على المرآة فوق الحوض، وعندما أراها في وقت لاحق ستذكرني بالذهاب إلى المغسلة. أضفت حرف الحاء ليذكرني بالحديقة وعدت إلى السرير، فأنا لست مضطرة للنهوض قبل عشرين دقيقة أخرى، فربما إن استأنفت النوم فلن أشعر بالإنهاك الشديد.

ولكنني لم أنم، بل حملقت في السقف. وبعد مغادرة أتوبيس المدرسة، جرجرت رجلي وفي قدمي شبشب واتجهت إلى حوض المطبخ وغسلت أطباق الفطار. تحتاج غسالة الأطباق للتفريغ، يبدو الأمر كأنني أحتاج إلى تفريغ شحنة من السلمون المجمد. لا أستطيع حتى التفكير في القيام بذلك حتى أستريح. ألقيت نظرة خاطفة على حجرة المعيشة إذ تتوهج

www.ibtesamh.com/vb

الأريكة كالنيون، مشيرةً إليَّ بشيء ما. ما خطبي؟ كيف امتهنت التدريس طوال حياتي؟ أشعر بالخجل الشديد.

حتى إن كانت لديَّ الطاقة على التدريس مجددًا، فلن أقدر مطلقًا على إخفاء بلاهتي في العمل. في المنزل، يمكنني حجب حالة التدهور الذهني من خلال المهام المنزلية المتكررة: الأطباق والغسيل والأرضية. بينما في العمل، سيفتضح أمري؛ سأرتكب أخطاء وأبدو غبية وسيرى الناس أن قدراتي الذهنية بدأت تتدهور. فقد أعود يومًا من فترة الاستراحة بأطفالي في الروضة لأكتشف أنني نسيت "بيلي" المختبئ في الملعب المدرسي، وقد تدخل الناظرة فصلي الدراسي، وهي تمسك بقبضة يدها ياقة قميص "بيلي"، وتنظر نحوي بسخط من أعلى نظارتها وتقول: "هل نسيت شيئًا ما؟" وسينكشف سري السيئ.

ربما إن جلست وانتبهت للمكالمات الهاتفية، فلن تبدو غسالة الأطباق شاقة بهذا القدر عندما أستيقظ مرة أخرى. صنعت لائحة في الليلة الماضية بالمكالمات التي علي إجراؤها في حال لم أتمكن من تذكرها اليوم، ولكن ليتني أتذكر أين وضعت هذه القائمة. تنقلت من غرفة لغرفة أبحث، بعثر الأولاد معجون الأسنان على حوض الحمام، فتحت الصنبور ثم ذهبت للمطبخ لأحضر زجاجة المطهر، وعلى باب الخزانة، حيث أحتفظ بحاجيات التنظيف، وجدت الملحوظة وعليها المكالمات التي أحتاج إلى إجرائها. أخذتها ثم جلست على المكتب إلى جانب الهاتف. أجريت أول مكالمة مع طبيب الأسنان، اعتذرت عن نسياني موعدي بالأمس وحددت موعدًا آخر. ثم اتصلت بشركة أيتنا تاليًا لأطلب استمارات الاستحقاقات لعملية جراحية حديثة.

فقال الموظف: "بالتأكيد بإمكاننا إرسالها، أعطيني عنوانك".

www.ibtesamh.com/vb

فتحت فمي وأدركت فجأة أني لا أتذكر عنواني. دق قلبي بقوة، وتعرقت يداي، ثم أغلقت سماعة الهاتف قبل أن يشك الموظف أني شخص مخبول. نزلت على الأرض وبكيت، فأنا ما زلت يافعة ولدي أبناء لأربيهم. وضعت رأسي على ركبتي ثم أغمضت عيني، ورأيت العنوان داخل جفني، ٤٢٩ الشارع الشمالي الخامس، ولكن فات الأوان.

قررت أن أحدد موعدًا مع طبيبة العائلة.

وبينما كنت أجلس في مكتبها، اعترفت بتقدمي الشائن والسريع في العمر. أخبرتها منذ ستة أشهر بتقلبات المزاج والتعب، فوصفت لي أدوية مضادة للاكتئاب، ولكنها لم تعط نتيجة؛ لذا كشفت هذه المرة عن نسياني.

أوضحت لي الطبيبة أن هناك أشياء عدة من شأنها أن تسبب مشاكل بالذاكرة. أغلب من يعانون مشاكل بالذاكرة يصيبهم الخوف تلقائيًّا من أن تكون هذه هي المراحل الأولية من الخبل أو مرض ألزهايمر، ولكن في الواقع هناك الكثير من الحالات الطبية التي من شأنها التأثير في عمل المخ. تعلم الطبيبة بشأن خضوعي للعلاج الكيميائي والإشعاعي مؤخرًا، وأجرت بعض الفحوصات ووجدت أني أعاني نقصًا في فيتامين ب ١٢، فبدأت في أخذ جرعات فيتامين ب١٢.

تلاشى الضباب الذهني بحلول آخر الشهر - أفكاري صافية ومشرقة. وقد لاحظت تحسنًا ضخمًا في ذاكرتي وقوة تحملي، وأنا مستعدة للتعامل مع اليوم وأنا مفعمة بالطاقة والحماس. خرجت لري الحديقة، ما عاد حرف الحاء المكتوب بأحمر الشفاه ضروريًّا، وعندما عدت أيقظت زوجي النائم في السرير قائلة: "استيقظ يا عزيزي، تذكر أن لديك موعدًا عند طبيب الأسنان قبل العمل اليوم".

ما زلت أنسى أشياء بين الحين والآخر، (مثلًا، أين تركت مفاتيحي) ولكني لا أنسى أبدًا أن أحمد الله كل يوم أن طبيبتي فحصت مستوى

www.ibtesamh.com/vb

فيتامين ب١٢ لدي. لا أدري في حال لم أخبر الطبيبة بمشكلاتي مع الذاكرة أن الأمر لم يكن بسبب علاجي من السرطان، ولكني ممتنة أني فعلت، وأنصح الجميع بإخبار طبيبهم حال لاحظوا مشكلات في الذاكرة.

~ كيم هاكيت ~

www.ibtesamh.com/vb

فطائر قاتمة

لـم يخبرنـي أحـد بكيفيـة تسجيـل الملاحظات حتـى الصـف الحادي عشر.

أخبرني المعلمون دائمًـا بأنني بحاجة إلى تسجيل الملاحظات، وأني بحاجة إلى مراجعتها، وأني بحاجة إلى مذاكرة ملاحظاتي قبل الامتحان، ولكـن لم يخبرني أحد قط بكيفية تسجيل الملاحظات، ليس حتى الصف الحادي عشر. كان أستاذي في التاريخ ويدعى الأستاذ "بروفينشر" يشبه الجان إلى حد كبير - فقد كان قصيرًا، مبتسما دائمًا، أشعث قليلًا، وكان أحيانًا يثب بحيوية على قدميه.

كان يصفـق أيضًـا عندما يغير الموضوعات، كما لـو أنه يوقظ الذين يجلسون في الصف الأخير.

يصفـق ثم يقول: "الملاحظات، سوف تحتاجـون لتسجيل الكثير من الملاحظـات في هذا الصف. سوف أتكلم كثيرًا وجزء كبير من درجاتكم سيعتمد على مدى جودة ترديدكم لما قلته".

مر بسرعة من الصف الأول وهو مبتسم وقال: "ولكني أتكلم بسرعة، وإن لـم تكن قد ولدت كاتبًـا اختزاليًّا بالفطرة فلـن تستطيع الإلمام بكل كلمة أنطقها، لذا ما الكلمات التي ينبغي عليكم تدوينها؟

التواريـخ بالطبع، فهذا صف التاريخ. وأسمـاء الأشخاص، والأماكن، والمعارك. وأسماء الاتفاقيات، والمعتقـدات، والمعاهدات. والتحركات، والتعديلات، والقوانين.

ولكـن ماذا يعنون؟ فتاريخ من دون سياق لا معنى له. هل تعلمون حتى ما معنى السياق؟ هل ينبغي عليكم كتابته؟".

www.ibtesamh.com/vb

وصفق مـرة أخرى وقال: "لننس التاريخ للحظة، كأنكم تستطيعون ذلك؛ كما لو أن كل معلومة سمعتموها يومًا ليست مخزنة في مخكم".

نقـر على جانب رأسـه ثم تابع: "يسجـل مخكم كل كلمـة أقولها وكل كلمـة قيلت بواسطة كل مدرس قابلتموه من قبل، لذا لم لا تحصلون على درجات عالية في كل امتحان؟".

مشـى الأستاذ "بروفينشر" إلى السبورة والتقط قطعة طبشور ثم بدأ في النقر ورسم سماء مليئة بالنجوم.

ظل ينقر، وينقر، وينقر، وينقر، وينقر.

ثـم التفت إلينـا وقال: "ها هـي ذي، خريطة بكل مـا سمعتموه يومًا؛ وبالرغـم من ذلك، يأتي يـوم الامتحان المفاجئ فتحدقـون إلى الفضاء الفارغ ولا تستطيعون تذكر أسباب الحرب بين فرنسا والهند".

وذهب خلف المكتب ثم رسم دائرة حول إحدى النقاط وقال: "الإجابة هـا هنا، ولكنكـم فقط لم تستطيعوا إيجادها؛ لمـاذا؟ لأن كل المعلومات تبدو متشابهة".

ثم نفخ غبار الطبشور من أصابعه بعدما تركه.

"إذن، فـي يوم الامتحان الكبير، كيف تجدون تلك المعلومة المختبئة مـن بين قريناتها في مخك؟ ارفعوا أيديكم إن كانت لديكم أية مقترحات من أجل زملائكم".

"نذاكر".

"نعم، المذاكرة تساعد. التالي؟" ثم إلى طالب آخر في أول صف.

"نحفظ الكتاب المدرسي".

فأومـأ وقـال: "نعم، القيـام بالقراءة المحـددة يساعـد، ولكن ليس لمجـرد أني حددت الفصل الأول لليوم أنه لا يمكنكم قراءته فيما بعد في أثناء الفصل الدراسي. أي أحد من الخلف؟".

www.ibtesamh.com/vb

"النظر في ورقة شخص آخر".

لم تنجح الهمهمات والتحيات بالأصابع في تعكير هدوء أستاذ "بروفينشر".

ثم قال: "هذا صحيح، وهل تعلمون لم النظر في ورقة شخص آخر ينجح؟ إنه السياق؛ فالسياق يسمح لك بإضفاء المعنى للمعلومات البسيطة. كلما أضفت سياقًا، صار من الأسهل عليك إيجاد شيء. مما يعيدنا إلى تسجيل الملحوظات".

صفق وقال: "إن كنت فقط تكتب المعلومات في كراستك، فسوف تحصل على مجموعة معلومات هي موجودة في مخك. نعم، تساعدك كتابتها على تذكرها، ولكن من أجل جعلها مفيدة فعلًا أضف السياق. سوف أخبركم كيف".

ثم جلس على طرف مكتبه وقال: "اكتبوا التاريخ في كل حصة وقبل البدء في تسجيل ملحوظاتكم." ثم أشار ناحية النافذة وقال: "صفوا الجو، أو دونوا ما أكلتموه في الإفطار، أو ما قلتموه لوالديكم هذا الصباح، أو شيء حدث في أثناء قدومكم، أو ارسموا وجهًا يعكس حالتكم المزاجية".

ثم قفز من على مكتبه وقال: "عندما تصنعون هذه الملاحظات الشخصية، فإنكم تضفون السياق إلى المعلومات التي ستسجلونها، مما يسهل عليكم استرجاعها عندما تنظرون إلى اختبار مفاجئ أو امتحان.

"ينبغي على كل من لم يفتح كراسته أن يفتحها الآن. اكتبوا تاريخ اليوم، وبعد ذلك دونوا أي مواضيع شخصية مما ذكرتها. سنبدأ عندما تكونون مستعدين".

أسباب الحرب بين فرنسا والهند؟

www.ibtesamh.com/vb

كان مـن المفترض أن يكون هذا اليـوم مشمسًا، ولكن تجمعت الغيوم بينمـا كنت أنتظـر الحافلة؛ يوم أن أكلـت الفطائر في الإفطـار. أسباب الحرب بين فرنسا والهند؟

ما زلت أتذكرها.

~ ستيفين دي. روجرز ~

www.ibtesamh.com/vb

ذاكرتك المدهشة

مقدمة

عندما عملت نادلة في أثناء فترة دراستي الثانوية والجامعية، اعتدت ألا أدون أيًّا من الطلبات، بل أجازف كلاعبة الأرجوحة التي تلعب من دون شبكة حماية وأحتفظ بكراستي في جيبي وأركز على طلبات الزبائن وأحفظها جميعها. بالتأكيد كنت أرتكب أخطاءً متفرقة عند الطاولة العاشرة أو في بعض حالات الاستبدال المعقدة للغاية. ولكنك ستندهش من عددها القليل، خاصةً أنني كنت أقوم بذلك في لحظة.

لقد كان ذلك التمرين البسيط بمثابة تدريب رائع من أجل المستقبل؛ فقد أمدتني ذاكرتي القوية بشفرة حادة خلال فترة دراستي للطب ولا تزال تساعدني حاليًّا في أثناء عملي كطبيبة أعصاب. مع ذلك عليك أن تدرك أنني لم أولد بذاكرة خارقة؛ ولكنها مثلها مثل أية موهبة أخرى مفاتيحها هي التدريب والأسلوب الجيد، فأي شخص لديه ذهن يؤدي وظائفه بشكل طبيعي يمكنه تقوية ذاكرته. تعتبر الذاكرة المتقدمة من بين تلك القدرات التي تقع في متناول الشخص العادي ويصل إليها بالممارسة والإخلاص وبعض التخطيط.

كيف تعمل الذاكرة؟

لا يعني امتلاك ذاكرة جيدة الشيء نفسه كامتلاك أسنان مثالية أو عينين رائعتين أو شعر جميل؛ فالذاكرة لا توجد بالشكل نفسه الذي تتواجد به أجزاء الجسد الأخرى. عندما يتحدث أطباء الأعصاب عن الذاكرة فهم يشيرون إلى فعل التذكر: وهي عملية تنتشر في مناطق متنوعة من الدماغ بدلًا من تمركزها

www.ibtesamh.com/vb

في موقع واحد، فضلًا عن أنها لا تحدث دفعة واحدة بينما هي عبارة عن نشاط ذهني مستمر وسلس ومتعدد الأوجه. دعني أوضح ما أعنيه بذلك.

عند تقييمي لذاكرة المريض، أطلب منه تكرار وتذكر الكلمات الثلاثة التالية: كرة وشجرة وحذاء. يقيم هذا الطلب من المريض بتكرار الكلمات الثلاثة ما نشير إليه في علم الأعصاب "بالتذكر الفوري". ثم أصرف انتباهه لمدة وجيزة بطرح بضعة أسئلة غير متعلقة بالموضوع، ثم أطلب منه تكرار الكلمات الثلاث مجددًا لاختبار الذاكرة قصيرة المدى.

تشكيل الذاكرة عبارة عن عملية تسلسلية تنتقل فيها معالجة المعلومات من الحاضر (التذكر الفوري) إلى الذاكرة قصيرة المدى ثم إلى الذاكرة طويلة المدى. ويختبر هذا التمرين التذكر الفوري والذاكرة قصيرة المدى؛ فلكي تتذكر شيئًا ما يجب أن يظهر أولًا على شاشة الرادار الخاصة بك، وإذا لم يظهر فلن يتم تسجيله مطلقًا وربما لا يمكن تذكره. لن يقدر شخص صاحب ذاكرة جيدة أو لديه صعوبات خطيرة في الذاكرة أو الانتباه، على تكرار الكلمات مباشرةً بعد تفوهي بها، في حين قد يكون الشخص الذي لا يستطيع تذكر تلك الكلمات بعد عدة دقائق لديه مشكلات تتعلق بالذاكرة قصيرة المدى.

تمتلئ ذاكرتك قصيرة المدى كل يوم بحقائق وأسماء وأحداث وأفكار وانطباعات جديدة، وأغلب ما تمتلئ به الذاكرة قصيرة المدى ليست له أهمية كما أنه يتلاشى بمرور الوقت. على سبيل المثال، لا أتوقع أن يتذكر المرضى الكلمات الثلاث عندما يأتون في زيارة المتابعة بعد عدة أسابيع لاحقة؛ نظرًا لأن هذه المعلومة ليست مهمة بما يكفي كي يتم تخزينها في الذاكرة طويلة المدى. إلى جانب أنني يمكنني بسهولة اختبار ذاكرتهم طويلة المدى عبر طرح سؤال عليهم بتحديد أسماء آخر ثلاثة رؤساء للولايات المتحدة أو ما حدث في الحادي عشر من سبتمبر عام ٢٠٠١.

إذن كيف يستعيد الذهن الذكريات؟ تتدفق المعلومات إلى ذهنك من خلال الحواس الخمس (النظر والسمع والشم والتذوق واللمس). وحين أقول تتدفق

www.ibtesamh.com/vb

المعلومات الحسية فإن ما أصفه حقًّا هو فيضان؛ فربما لا يمكنك الاهتمام بكل قدر بسيط من البيانات يصل إليك من العالم الخارجي، لذا يضطر ذهنك إلى تحديد الأولويات.

تمتلك الذاكرة الفورية سعة تخزين صغيرة، فقد حدد الخبراء أنه لا يتسع سوى لسبعة عناصر مستقلة في المرة الواحدة، ويعد ذلك من ضمن الأسباب التي تجعل معلومات مثل أرقام الهواتف المحلية والرموز البريدية تتكون من سبعة أرقام أو أقل. من الصعب للغاية حفظ سلاسل رقمية أطول في ذهنك لمقدار الوقت الذي يتطلبه الضغط على الهاتف أو كتابته على مظروف. ولهذا السبب أيضًا تسهل تجزئة الأرقام كأرقام الهواتف وأرقام الضمان الاجتماعي إلى مقاطع منفصلة ومميزة من تذكرها.

تُرسل المعلومات الواردة من الذاكرة الفورية إلى الذاكرة قصيرة المدى فقط تحت ظروف معينة. إذا لم تحاول جاهدًا وعن قصد تذكر شيء ما، فستحتفظ به فقط في الذاكرة إذا كان جاذبًا للانتباه ـ مثل موكب من المهرجين يسيرون في الشارع الرئيسي ـ شيء معبر عاطفيًّا ـ مقابلة شخص لطيف في محطة القطار ـ أو أي موعد مهم بالنسبة لك شخصيًّا ـ على سبيل المثال مقابلة العمل أقل احتمالًا بكثير من أن تنساها عن موعد طبيب الأسنان الروتيني.

تصبح الذكريات تذكارات دائمة وتدخل الذاكرة طويلة المدى عندما تُفهم، أو تكون ذات مغزى عاطفي، أو ذات معنى شخصي، أو بارزة بشكل خاص. يربط المخ الذكريات الحديثة بأخرى مشابهة وذات علاقة من أجل تمكينك من دمج المفاهيم والمعلومات الجديدة بالذكريات القديمة. ومع ذلك، فمجرد وجود شيء مخزن في ذاكرتك لا يعني أنك تستطيع الوصول إليه فورًا.

عانينا جميعًا "متلازمة عقدة اللسان"، فهذه الذاكرة المزعجة يصيبها القصور عندما تحاول استرجاع كلمة ما، أو اسم، أو معلومة ويمكنك رؤيتها ولكن لا يمكنك استرجاعها من بنك ذاكرتك. في الحقيقة، فإنك تذكر

www.ibtesamh.com/vb

شيئًا على الرغم من أنك لا تستطيع تذكر ما تحاول تذكره! هذه مشكلة في الاسترجاع ـ العملية التي تسمح لك بإحضار الذكريات المخزنة إلى الوعي الإدراكي عند الحاجة. ولأن غالبًا ما تخزن المعلومات المتشابهة معًا، فيمكن للتلميح أن يساعد على التوصل إلى تلك الكلمة أو الذكرى المتملصة.

إصابات الذاكرة بالخلل والتوقف

يمكن لوقفات الذاكرة الصغيرة تلك التي نحن جميعًا عرضة لها، مثل وضع المفاتيح في غير مكانها أو نسيان الأسماء، أن تكون مزعجة جدًّا ومخيفة في حال قلقت من كونها مرض ألزهايمر. (والذي سنتحدث عنه أكثر فيما بعد). وبالرغم من ذلك، فعادة ما يكون خلل الذاكرة هذا بسبب عدم كفاءتها وليس وجود اضطراب كامن فيها. خلل الذاكرة الذي نحن جميعًا عرضة له يحدث أحيانًا عندما تذهب إلى المركز التجاري، فبعد عدة ساعات من التسوق تعود إلى باحة وقوف السيارات ولكن أين أوقفت سيارتك؟ هل أوقفتها في الصف الموازي لعمود الهاتف أم أنها كانت قريبة من ثالث صف لإعادة عربات التسوق؟ هل أوقفتها في القسم الأزرق أم القسم الأحمر؟ إن لم تستطع تذكر أي شيء، إذن فهناك شيء من اثنين قد حدث.

أولًا، ربما لم تخزن المعلومة. فربما رن هاتفك المحمول عندما أوقفت سيارتك في الموقف وكنت مستغرقًا جدًّا في الحوار بينما كنت ذاهبًا إلى المركز التجاري، لذا لم تمر المعلومة الخاصة بموقع سيارتك بوعيك من أجل أن تدخل في الذاكرة قصيرة المدى. وإذا كنت مشتتًا بشدة، فربما لم تصل حتى إلى الاستدعاء الفوري. وفي أحيان أخرى، فببساطة لا يوجد شيء بارز محدد حيث أوقفت سيارتك حتى يتمسك عقلك به. وفي كلتا الحالتين، فإنك لم تنس المعلومة؛ لأنك لم تعرف المعلومة في المقام الأول.

www.ibtesamh.com/vb

وهنـاك احتماليـة أخرى أنك تعاني مشـكلات في اسـترجاع المكان الذي أوقفـت فيه سـيارتك. فالمعلومة في مخك؛ ولكنك لا تسـتطيع الوصـول إليها. عندمـا يحـدث هذا، فبإمكانـك محاولة البحث عن خيوط عـن طريق إعادة تتبع خطواتـك. إن كنـت محظوظًا بدرجة كافية لأجل مقابلة شـيء غير اعتيادي في طريقك للمركز التجاري، على غرار وجود بناء يتم تشـييده، فعادة ما سـيكون ذلـك محفـزًا فعـالًا للذاكرة. حدد مـكان هذا البنـاء ـ أنت مسـتعد تمامًا. وفي أحيان أخرى، ولأسـباب من الصـعب شرحها، فموقع السـيارة سيظهر فجأة فـي رأسـك. ربما يحدث هذا بعد تأخير طويـل على الرغم من إرهاقك مخك في محاولة لتذكر مكان سيارتك.

أيًّا كان السـبب فإنك تجد نفسـك تهيم في باحة إيقاف السيارات باحثًا عن سيارتك، وكطبيبة أمراض عصبية لا أقلق بشأن مشاكل الاسترجاع البسيطة ولكـن المحبطـة هذه. ومع ذلك، عندما لا تعـود المعلومات المهمة من حين إلى آخر، أو عندما تكون هناك مشكلات أكثر جدية في الذاكرة على غرار شخص ينسى أنه ذهب إلى المركز التجاري، فيُنصح بالكشف طبي.

قلق مشروع بخصوص الذاكرة

عـادة مـا تكون القدرة على تكوين ذكريات جديدة هي أول ما يضـيع في معظم حـالات الخبل، وهذا بسـبب أن تكويـن المخ المتعلق بالذاكرة قصـيرة المدى يميـل إلى الإصـابة مبكرًا في أثناء دورة مرض ألزهايمـر أو أية حالات الخبل الأخـرى. الذكريـات طويلـة المـدى، تلك التي رسـخت في ذاكرة المخ بشـكل أطول، عادة ما تبقى لأطول مدة وتكون آخر ما يُنسـى. يصـبح الضـرر البالغ بالمخ أكثر توسـعًا إلى حد أن الذكريات طويلة المدى تتأثر في أواخر مراحل المرض. وهذا هو السـبب وراء أن شخصًـا مصـابًا بالخبل ربما لا يسـتطيع تذكر ما أكله في الإفطار (الذاكرة قصيرة المدى) ولكن يمكنه استرجاع مزحة

www.ibtesamh.com/vb

قـام بها مع معلمه عندما كان في الثانية عشـرة من العمر بالتفاصـيل (الذاكرة طويلة المدى).

لقد رأيت كيف يمكن لهذه الظاهرة أن تكون مربكة بالنسبة لبعض المرضى ومن يحبونهم، خصوصًـا في المراحل المبكرة من الخبل، فصعوبات الذاكرة ربما يسـاء تفسـيرها على أنها رعونة متعمدة. فعلى سـبيل المثال، ربما ينسى شـخص مصـاب بقصـور الذاكرة أن يأخذ اللبن الذي طلبه من المتجر، ولكن يتذكر شـراء الجريدة التي كان يشـتريها يوميًّا منذ عشرة أعوام. وهو السبب أيضًـا أن شخصـا مصابا بالخبل يمكنه التحدث بسلاسـة عن الماضي ولكنه يواجه صعوبة في التركيز.

إذن متـى يكـون الخلل فـي الذاكرة مدعـاة للقلق؟ ها هي بعض العلامات المبكرة لتحترس منها:

- طرح السؤال نفسه مرارًا
- نسيان الكلمات الشائعة أو خلطها ببعض
- أن تضل الطريق بينما تمشي أو تقود في أماكن معروفة بالنسبة لك
- مواجهة مشـكلات في المهام الروتينية مثل ترتيب السـرير أو ربط الحذاء
- وضع الأشياء في غير أماكنها، مثل وضع محفظة النقود في الثلاجة
- مواجهة صعوبة في اتباع الاتجاهات
- المعاناة من تغييرات مفاجئة في المزاج أو السـلوك من دون سـبب واضح

افحص ذاكرتك

فكـرة خسـارة قـوى ذاكرتنـا مرعبـة، فالذاكـرة هـي جوهـر كينونتنـا، وهي قمـة خبراتنـا وجميـع ما تعلمناه فـي حياتنا. كثيـرًا ما أجد العديـد من الناس

www.ibtesamh.com/vb

يفترضـون أن مشكلات الذاكرة تعني تلقائيًّا أنهم مصابون بمرض ألزهايمر، ويتجنبـون طلب المسـاعدة بسـبب الخـوف. سـوف يحاولون إبقـاء معاناتهم سـرًّا أو سـيدعون أحدا ذا نيات جيدة من أحبائهم ليساعدهم على تعويض أو تغطية أي عجز؛ وليسـت إحداهما فكرة جيدة. إذا لاحظت أية مشـكلات تتعلق بالقصـور في الذاكرة بشـأنك أو بشأن أحد تحبه فأنا أحثك على زيارة الطبيب من أجل تشخيص وعلاج مناسبين.

من المهم أن تعرف أن هناك الكثير من العوامل التي من شأنها التأثير في قدرتنـا علـى التذكـر، والكثير من الحالات الطبيـة بإمكانها إضـعاف الذاكرة. بمعنى آخر، هناك الكثير من أسـباب قصـور الذاكرة التي بالإمكان معالجتها وتغييرها. على سـبيل المثال، الاكتئاب، والاضـطرابات في النوم، والاختلال في عمل الغدة الدرقية، والتوتر، والأعراض الجانبية للأدوية هي حالات شائعة تتنكر في هيئة الخبل؛ وأيضًـا كما شـاركتنا "كيم هاكيت" في قصتها "بطلي فيتامين ب"، أن نقص فيتامين ب من شأنه أن يكون سببًا أيضًا. ونعلم أيضًا أن أمراضـ القلب، والرئتين، والكبـد، والكليتين بإمكانها التأثير في الذاكرة. مع وجود التشخيص والعلاج المناسبين، فيمكن تحسين الذاكرة وفي بعض الحالات إعادتها لطبيعتها.

وهذا هو سبب أن عليك زيارة طبيبك في حال عانيت مشكلات في الذاكرة، فربمـا تكـون مصـابًا بحالة يمكن علاجها. بالنسـبة لمن هم مصـابون بمرض ألزهايمـر أو أيـة أنـواع أخرى مـن أمراض الخبـل، فالعناية الطبية المناسـبة ضـرورية من أجل التأكد من رصد أية مشاكل صحية تزيد من وطأة المرض. وبالإضـافة إلى ذلك، فالعناية الداعمة المثلى ستسـمح لهـم بأن يكونوا فعالين قدر الإمكان ولأطول فترة ممكنة.

يمكنـك أيضًـا الاطمئنان عند معرفة أن بعض قصـور الذاكرة الطفيف مع مـرور الأعـوام هو أمر طبيعي تمامًـا وهو جزء من التقدم الطبيعي في السـن.

www.ibtesamh.com/vb

بينما تتقدم في العمر، ربما تواجه صعوبة في تذكر الأسماء أو الكلمات. والمرجح أنك تميل إلى وضع الأشياء في غير أماكنها أو تحتاج إلى صنع قوائم أكثر مما اعتدت من أجل أن تبقى منظمًا. طالما أن هذه التغيرات في الذاكرة يمكن التحكم فيها ولا تشوش قدرتك على العمل، فعش باستقلالية أو حافظ على حياة اجتماعية، فأنا لا أقلق كثيرًا بشأن هذه التغيرات.

نصائح للذاكرة لن تنساها

هل يمكنك تذكر الكلمات الثلاث التي سبق ذكرها والتي أطلب من مرضاي تذكرها؟ الأرجح أنه تم حفظها بسرعة في الذاكرة قصيرة المدى؛ لأنها كلمات عادية وليس لها أي مدلول عاطفي بالنسبة لك، فلا يوجد سبب ليعلقوا في ذاكرتك. وعلى الجانب الآخر، فإن طلبت منك تصور الكلمات الثلاثة ـ كرة، وشجرة، وحذاء ـ باستخدام أسلوب فعال للذاكرة، فلن تواجه مشكلة في تذكرها.

تصور السيناريو القادم بأكبر قدر من التفاصيل والإحساس: تصور أنك تمسك **بكُرة** مطاطية ضخمة، وحجمها ثلاثة أضعاف حجمك وعليك أن تمدد ذراعيك قدر الإمكان، والمطاط زلق وعليك التمسك جيدًا، تصور ذلك فعلًا وتخيل رائحة المطاط بينما تدخل أنفك. وفجأة، **شجرة** معقدة ذات جذور مستدقة تهبط بفروعها وتثقب الكرة لتصنع فرقعة مدوية، أشعر بالهواء ينطلق في وجهك بينما تفرغ الكرة من الهواء ثم تجد نفسك الآن تعانق سطح شجرة قاسيًا؛ ثم تنظر إلى الأعلى لترى الآلاف والآلاف من الأحذية الباهرة معلقة في الفروع. شاهدها بينما تدور بواسطة أطواقها وأشرطتها.

إذا تصورت السيناريو السابق بواسطة مخيلتك، فهناك فرصة جيدة لأن تكون هذه الكلمات عالقة بذاكرتك الآن. هذا أسلوب تذكر شائع يشار إليه بنظام الربط. ولكن ماذا لو نسيت الكلمة الأولى؟ هذا سهل، كل ما تحتاج

www.ibtesamh.com/vb

لفعلـه هـو ربط الكلمة الأولى بالمهمة، بمعنى آخر، تخيل أنك جالس في مكتبي بينما أطلب منك تذكر الكلمات الثلاث؛ تخيل أني أضع الكرة المطاطية الكبيرة في حجرك ـ وهي كبيرة جدًّا لدرجة أنك لا تستطيع رؤيتي بينما نخوض هذا التفاعل السـخيف على جانبين متقابلين لهـذه الكرة العملاقة. وبالتأكيد، فإنك تعلم ما يحدث بعد ذلك.

ما إن تتعلم طريقة ربط الكلمات، فسـوف يمكنك تذكر العديد من الأشـياء على التوالي. إذا كانت الكلمة التالية هي "القشدة المخفوقة"، فبإمكانك تصور هذه الآلاف من الأحذية الباهرة تطير من فوق الشـجرة وتقذف نفسـها في إناء قشـدة مخفوقة. ما يجعل أسـلوب التذكر هذا فعالا هو أنك ترسـم في مخيلتك صورًا غير معقولة إطلاقًا. كلما استطعت جعل صورتك الذهنية غريبة وفريدة مـن نوعهـا، ثبتـت أكثر فـي عقلك. هـذا لأن مخك مبرمـج على الانتبـاه وتذكر الأشياء الخارجة عن المألوف.

كما ذكرت سـابقًا، فإنك تميل إلى تذكر الأشـياء ذات المعنى الشخصـي، أو المليئـة بالمشـاعر، أو البـارزة تحديـدًا. بتحويـل الأشـياء العاديـة إلـى سـيناريوهات سـخيفة لا مثيل لها، بإمكانك جعل العالم شيئًا يستحق التذكر. يكمـن المفتـاح في جعل السـياق غريبًا، والمبالغة في الأبعـاد، ودمج الأفعال، والتجميل بواسـطة الحواس المتنوعة، مما يشـمل اللمس، والتذوق، والشـم، والسـمع. ربمـا يبدو الأمر كأنه طريقة مجنونة لإيـداع المعلومات في الذاكرة، ولكن ثق بي، إنها تنجح.

لقد بدأت في شحذ أساليب الذاكرة هذه بينما كنت أعمل نادلة كما ذكرت. لقد تصـورت زبائني بشـكل طلباتهم، مما جعل وظيفتي متحدية للذهن ويجب أن أقـول إنهـا كانـت ممتعة أيضًـا. ولكن الأهم هـو أنني اكتسـبت مهارة قيمة اسـتمررت في استخدامها في مواضع أخرى في حياتي. في أثناء صف مثير للتحـدي فـي كلية الطب والذي اسـتلزم حفظ كميات كبيرة مـن المعلومات، لم

www.ibtesamh.com/vb

أحضر جميع المحاضرات وقضيت وقتي أرسم رسومات غير معقولة للمنهج الدراسي كله. حصلت على أعلى درجة في الامتحان النهائي. ومرة أخرى، أنا لست خبيرة في الذاكرة، أنا ببساطة استخدمت نظامًا للذاكرة نجح معي.

لقد اتضح أن أبطال الذاكرة ـ أولئك الذين يدخلون في منافسات للذاكرة وينجحون في أشياء مذهلة على غرار حفظ ترتيب عشرين مجموعة من الأوراق أو الاف الأرقام أو مئات الأسماء لأشخاص في حجرة ـ عادة ما يستخدمون أساليب متنوعة. هناك كتب كاملة مكرسة من أجل أنظمة الذاكرة. إن كنت جادًّا بشأن تعلم كيفية شحذ التذكر، فأنصحك بقراءة بعض من هذه الكتب وتجربتها.

توجد طرق أخرى من أجل تحسين الذاكرة بالطبع. مثلًا، الاستذكار، أو تنظيم الكلام، أو أساليب الموضع الهندسي، وتعزيز المعلومة عن طريق كتابتها على ورقة (أو حتى في الهواء)، كل ذلك يساعد على تقوية الحفظ. ترديد معلومة ما لنفسك مثل اسم شخص قابلته في حفل هي طريقة بسيطة ولكنها فعالة من أجل حفظ المعلومة. كلما رددت الاسم فإنك تعيد ضبط الساعة على كم من الوقت ستبقى البيانات في ذاكرتك قصيرة المدى؛ فكلما رددت شيئًا "استقرت" الذاكرة.

إحدى أكثر الطرق تجربة وواقعية من أجل تحسين ذاكرتك هي باستخدامها. أعطتنا "شاونيل إليازين" في قصة "عاصمة ديلاوير" مثالًا ممتازًا عن هذا عندما قررت اختبار ذاكرتها مع أبنائها. الأرجح أنك لا تتحدى مهارات ذاكرتك على أساس منتظم مثلما كنت تفعل في المدرسة عندما كان يطلب منك حفظ الكثير من المعلومات من أجل دراستك. هل تذكر عندما كان عليك إلقاء القصائد، وحفظ المعلومات التاريخية، وحفظ النظريات الحسابية في الذاكرة؟ يذكرنا "ستيفين روجرز" بهذا في قصته "فطائر قاتمة". تنال مهارات ذاكرتك خلال هذه العملية تمرينًا كثيفًا. توقف الكثير منا عن تحريك

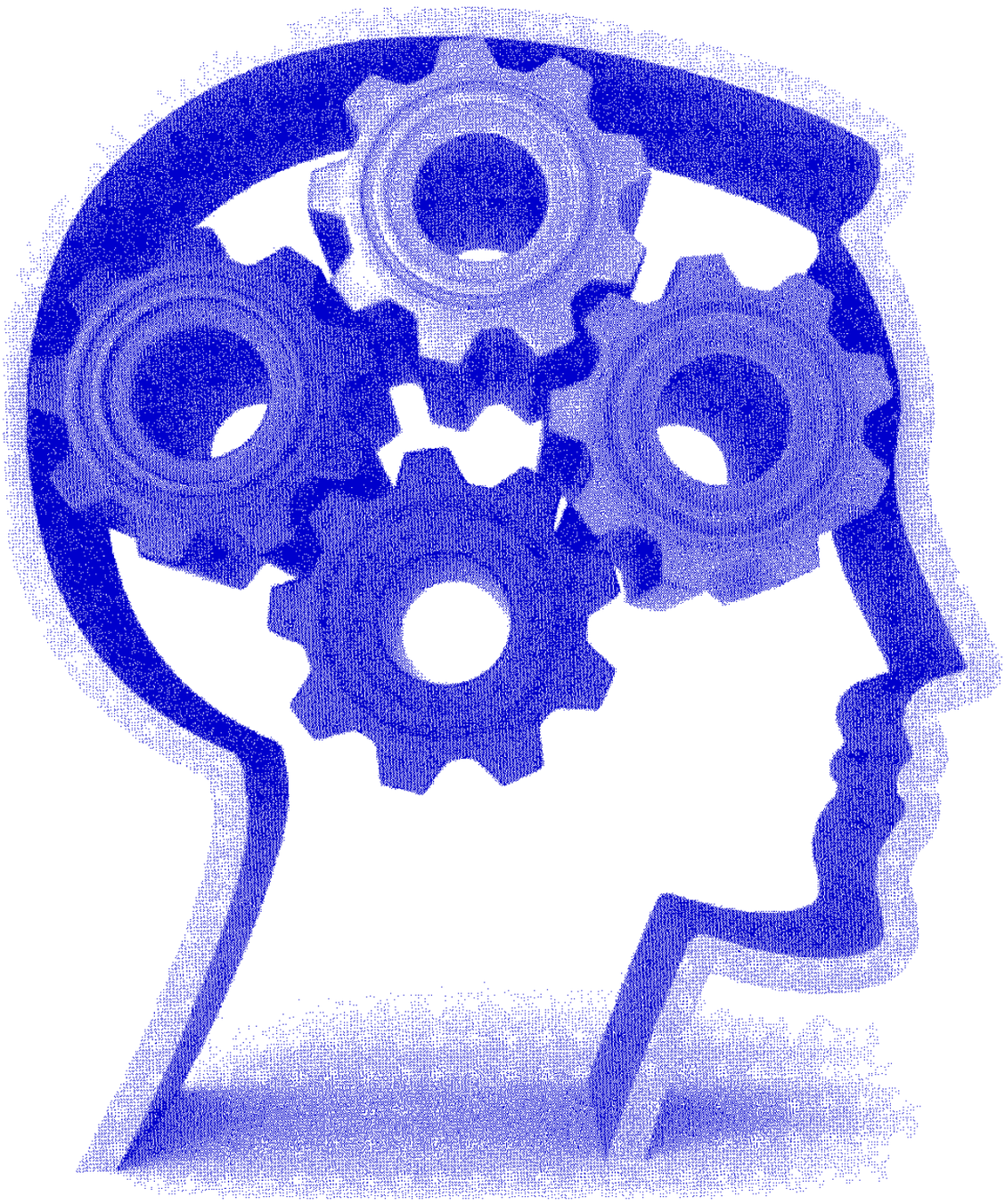
www.ibtesamh.com/vb

عضـلات ذاكرتنا، وخصوصًـا أننا تخلينا عن جزء كبير من مهارات ذاكرتنا للأجهزة الإلكترونية في هذا العصـر الرقمي. ما عدنا نحفظ أرقام الهاتف، أو العناوين، أو الوجهات للقيادة.

الأخبـار الجيـدة هـي أنـه بتحـدي ذاكرتـك ـ أيًا كانـت حالتهـا الحالية ـ فبإمكانك تحسينها. تمامًا كأية وظيفة دماغية أخرى، فالإتقان يأتي بالممارسة. حاول تذكر لائحة مشـترياتك، أو قصـيدة ملهمة، أو أسـماء بعض الأشـخاص الذيـن قابلتهـم تـوًّا مسـتخدمًا أي أسـلوب للذاكـرة تختاره. ومـن أجل معزز حقيقـي للذاكرة، اسـلك طريقًـا يختبرك فيمـا تعلمته. تتطلب منـك الامتحانات والاختبارات زيادة مهارات ذاكرتك.

والآن، وبينما تعلم لم لا يمكنك إيجاد سيارتك في باحة وقوف السيارات، إليـك مـا ينبغي عليك فعله عندما يحدث هذا في المرة المقبلة. جرب التجول بلا هدف بينما تضـغط عشـوائيًا على زر قفل سـيارتك. وفي النهاية سوف تسمع صوت السيارة. لقد نجح الأمر معي في مناسبات كثيرة.

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

الفصل الثالث

العيش جيدًا من أجل حماية المخ من آثار التقدم في السن

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

وسع قوة مخك

بصفتي روائيًّا ومدرب كتابة، عادة ما يطلب مني كتَّاب طموحون النصيحة. يفتح طلابي مذكراتهم ويحركون أقلامهم أملًا منهم أني سأمدهم بنوع من تركيبة سحرية لمساعدتهم على إيجاد أفكار إبداعية. ومع ذلك، فمعظم النصائح التي أقولها تكون أساسية، وليست شيئًا لم يسمعوه من قبل: اقرأوا كثيرًا، واكتبوا يوميًّا، وادرسوا حرفة الكتابة.

الشيء الوحيد الذي كان يمكن أن يجعلهم يرفعون حاجبي أعينهم في آخر نصيحة: ألا وهو التدرب يوميًّا.

سألني طالب ذات مرة: "أتعني تمرينًا ذهنيًّا؟ مثل السودوكو؟".

فتباهى طالب آخر قائلًا: "أحل الكلمات المتقاطعة كل يوم".

فقلت: "هذا رائع أيضًا، ولكن لا، لقد قصدت التمرين الجسدي. شيئًا يضخ دمك، ويحرك عضلاتك".

نظر الطلاب إلي نظرة خالية من التعبيرات، كان بإمكاني معرفة أنهم يفكرون: نحن لسنا هنا لنكون رياضيين؛ بل نحن هنا لنكون كتابًّا، ما علاقة التمرينات بالكتابة؟

لقد فهمت نظراتهم الفارغة، لأني كنت مثلهم من قبل. لقد كنت أمارس الرياضة في أثناء طفولتي وكنت أجتاز الحقول، والمضمار في المدرسة الثانوية، ولكن بعدما أصبحت طالبًا جامعيًّا مشغولًا، كان التمرين المنتظم جزءا من الروتين اليومي الذي تلاشى؛ فقد كان لدي أوراق لأكتبها، وكتب لأقرأها، ومقابلات واحتفالات لجمع التبرعات للمشاركة فيها، وأصدقاء جدد لأقضي الوقت معهم. كانت الحياة في قمة الانشغال أكثر من أي وقت مضى. كان عالمي يتمدد - فقد قابلت

www.ibtesamh.com/vb

أشخاصـا ليسـوا فقـط من أرجـاء البلد، بل مـن أرجاء العالـم. درست مقدمة فـي علم النفس؛ وتعلمت العزف على الجيتـار؛ وأعدت تعلم لغتي الإسبانيـة الرديئة عن طريق ممارستها بين الحين والآخر مع زملائي في السكـن. كل يوم، كنت أتعرف على أدب، وفـن، وموسيقى، وفلسفات، لم أكن أعلم بوجودها من قبل.

كان ينبغـي على حياتي الخلاقة أن تكـون مزدهرة أيضًا، فكان ينبغي علـيَّ أن أكتـب أكثـر مما كنـت أفعل من قبل. فـي أثناء فترتـي الدراسة الابتدائيـة والثانويـة، عندما كانت أيامي ممتلئة بأوقـات صارمة لفترات الحصـص والرياضـة بعـد المدرسـة، تمكنت مـن إيجاد وقـت للكتابة: عشرون دقيقة في الصبـاح، ونصف ساعة قبل النوم، وساعة أو ساعتان فـي أثناء عطلة نهايـة الأسبوع. فاضـت الأفكار - فدائمًا مـا كنت أكتب كلمات وعبارات على قطع ورق حتى لا أنسى أيًّا منها. وحينما تخرجت في المدرسـة الثانوية، كنت قد نشرت مجموعتين مـن القصص القصيرة، وكتبـت مسرحية كاملة والتي تم إنتاجها كإنتـاج الربيع لمدرستي، وكنت في منتصف الطريق في المحاولة الأولى لي في كتابة رواية.

كنـت الأول في الكتابـة الإبداعية في الجامعـة. كان جدولي اليومي، العصيـب أقل تنظيمًا؛ ربما كان لدي المزيد من المهام، ولكن كانت لدي ساعـات أقل للدراسـة كل يوم. كان ينبغي علـي أن أمضي قدرًا جيدًا من الوقـت في تخيل القصص. وكنت قد قمت بكتابات إبداعية! وعلى الرغم مـن ذلك، كانـت الكتابة صعبة. لقد تعاملت مع حالـة صعوبة الكتابة من قبـل - يمر كل كاتـب أحيانًا بفترة لا يستطيع الإنتـاج فيها - ولكنها بدت مختلفـة هذه المـرة. بدا الأمـر كأن ينبوعًا إبداعيًّا قد جـف تمامًا. لقد كان صعبًا عليَّ أن أستجمع قوتي من أجل الجلوس أمام شاشة الحاسوب، ووضـع يديَّ علـى المفاتيح، والكتابة. تشتت عقلـي، وظل يتنقل من مهام

www.ibtesamh.com/vb

الدرس التي عليَّ إنجازها، إلى الأصدقاء الذين ينبغي عليَّ الاتصال بهم، وما ينبغي علي تحضيره للعشاء، وما ينبغي عليَّ ارتداؤه للحفل في الأسبوع المقبل. لم تقابلني مشكلة في التركيز من قبل، ولكني الآن وجدت أنه من المستحيل تقريبًا الدخول في عالم القصة، أو الغوص في "منطقة الكاتب" الخاصة بي.

وأخيرًا، وفي يوم عاصف في أوائل شهر أكتوبر، وفي أثناء شعوري بالإحباط والاستنزاف الإبداعي، قررت أني بحاجة إلى الخروج من غرفتي والتحرك؛ لذا ربطت حذائي الخاص بالرياضة وذهبت لأجري. كان الهواء نديًّا وباردًا، وكانت الأشجار الكثيرة حول الحرم الجامعي قد بدأت في تغيير لونها، كانت أوراقها برتقالية متوهجة، وحمراء، وذهبية لامعة. اقتصر العالم على صوت أنفاسي، وحركة ذراعيَّ، وخطوات قدميَّ المعتدلة. وللمرة الأولى منذ انتقالي إلى الجامعة، شعرت بالهدوء؛ كأن العالم أصبح أبطأ وأصبح باستطاعتي سماع نفسي أفكر مرة أخرى.

بعد نصف ساعة، وعندما عدت إلى غرفتي، لم يبد المؤشر المضيء على شاشة الحاسوب مزعجًا؛ عوضًا عن ذلك، للمرة الأولى منذ أسابيع، شعرت بالحماس للجلوس والكتابة. طفت أفكار لشخصيات وأجزاء من حوارات في عقلي. لقد كان الأمر كأن الممر الذهني إلى إبداعي الباطن قد انفتح.

والآن، وبعد ست سنوات، ظل التمرين جزءا كاملًا من الروتين اليومي الخاص بي. وليس فقط بالنسبة لكتاباتي، فقد وجدت أن التمرين يشعرني بالتوازن أكثر، وبالحدة الذهنية، والتواصل مع مشاعري، مما أثر بشكل إيجابي في جميع جوانب حياتي. يُبقي التمرين عصاراتي الإبداعية متدفقة، مساعدًا إياي على إيجاد الحلول، ليس فقط في أثناء عملي على قصة ما، بل أيضًا عندما أواجه مأزقًا أتعلم منه، أو أعاني

www.ibtesamh.com/vb

مشكلة في علاقة، أو عندما أشعر بأن السلبية قد اجتاحتني. عندما يضيق وقتي، فربما أرغب في عدم حضور التمرين لليوم. وعوضًا عن ذلك، عندما أعلم أني بحاجة ماسة للتمرين، فحتى المشي السريع في الحي يجدد طاقتي ويفتح عقلي على احتمالات لم ألحظها عندما كنت قابعًا على مكتبي.

بالتأكيد، فسوف أجادل - كما كتب "روبرت فروست" في كتابه The Road Less Traveled - حول كون التمرين يصنع "كل الفارق" في حياة الكاتب الناجح.

~ دالاس وودبيرن ~

www.ibtesamh.com/vb

البقاء حاد الذهن في سن الخامسة والتسعين

لقد كنت مهتمة بطرق تعزيز قوى المخ منذ مدة، فأنا لم أعد صغيرة، ولكنني أواجه صعوبة في تذكر الأسماء - وهو الأمر الذي لم يكن يمثل لي أية صعوبة في شبابي.

الأشخاص ذوو العقول الحادة الذين أعرفهم لديهم بعض الخصائص المشتركة فيما بينهم؛ فجميعهم نشيطون جسديًّا كما هم نشيطون عقليًّا. على سبيل المثال، حماتي. نقوم أنا وزوجي بزيارة حماتي بانتظام، اسمها "ليليان"، وهي امرأة في الخامسة والتسعين من العمر. كانت نشيطة جسديًّا إلى أن أصيبت بكسر في خصرها منذ ستة أشهر. ومع ذلك، فقد تمكنت من التكيف مع الأمر.

سألها زوجي في آخر زيارة لنا: "ألا تودين وجود شخص آخر معك ليساعدك؟"

فقالت: "لقد حظيت بالمساعدة عندما لم أكن أستطيع المشي، ولكني الآن أستطيع تولي أمور نفسي بمشَّايتي. أحتاج إلى خدمة نفسي قدر الإمكان".

عينت "ليليان" امرأة للتنظيف، وكانت تطلب توصيل الطعام في معظم الأوقات، ولا تزال تعيش مستقلة في بيت العائلة، بيت كبير من عصر الملكة "فيكتوريا". عقلها نشط تمامًا وهي تتعافى من إصابتها.

www.ibtesamh.com/vb

ثم قالت: "حسنًا، لنر إذا كان بإمكاني أن أصيبك بالحيرة". ثم نظرت إلى ورقة كانت قد كتبت عليها أسئلة ثم سألتنا بعض الأسئلة التي جمعتها من برامج المسابقات المفضلة بالنسبة إليها من التلفاز.

في أثناء الغداء، والذي تناولناه في مطبخها، قررت أن أجري معها حديثًا: "أعلم أنك لا تنسين رقم هاتف، أو ذكرى سنوية، أو عيد مولد. كيف تنجحين في هذا؟".

فأجابت: "بسيطة، أدون كل شيء وأستذكره، فإذا رأيته أستطيع تذكره." ثم رددت رقم هاتفنا حتى تثبت وجهة نظرها.

فسألتها: "ما الذي يبقيك ذات روح معنوية يافعة وحادة الذهن والذاكرة".

"بالنسبة لي، فإنه التواصل مع العائلة والأصدقاء. فبما أنني لا أستطيع التنقل كما كنت أفعل من قبل، فإني أتحدث في الهاتف، فهذا يبقيني على تواصل مع الآخرين. وأجلس أيضًا في الشرفة بالخارج وأراقب ما يحدث في الحي. أحب بالتحديد مشاهدة الأطفال وهم يلعبون. وأحيانًا يمر عليَّ الجيران للزيارة".

بالإضافة لكون حماتي نشيطة وقوية الإرادة، فهي مهتمة بالناس، فهذا ما يجعلها قادرة على مواصلة التحدث مع أبنائها، وأحفادها، وأبناء أحفادها، وهو أيضا ما أبقى عقلها نشطًا وسريع الخاطر، كما تفعل مشاهدة برامج الألعاب والحوارات على التلفاز. هي تشعر بأنها متصلة بما يحدث اجتماعيًّا وسياسيًّا في العالم. التفاعل الإنساني عنصر حاسم في إبقاء عقلها حادًّا وفي تعزيز ذاكرتها.

لقد عبَست في وجهي لأنني كنت أضع الطعام الذي أحضرناه معنا إلى منزلها، فقد قالت إنها أرادت طلب بعض الطعام من المطعم

www.ibtesamh.com/vb

ومعاملتنا كالضيوف. ولكننا لم نكن لنقبل هذا، فنحن نحب أن ندللها عند زيارتنا لها؛ فنتسوق لها، ويقوم زوجي بالإصلاحات البسيطة في المنزل، ونحضر صورًا لأبناء أحفادها.

سألتها: "هل تقومين بأي شيء مميز من أجل إبقاء ذاكرتك حادة؟".

"كل ليلة قبل الذهاب للنوم أردد الحروف الأبجدية بالعكس".

كنت أصطحب حماتي في عدة مناسبات إلى الطبيبة من أجل الكشف عليها. لاحظت طبيبة "ليليان" أن الجينات وأسلوب الحياة يحددان ما إذا كان الشخص سيعاني في النهاية أمراض الخبل أو ألزهايمر.

الأشخاص الذين يعانون ارتفاع مستوى الكوليسترول، أو ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر هم بالتحديد المعرضون للخطر. وجد العلماء روابط بين مرض ألزهايمر وضغط الدم المرتفع، مما يمكنه أن يضر بالوعاء الدموي في المخ؛ لذا فالتحكم في ضغط الدم المرتفع ضروري. وفي الواقع، فإن حماتي تأخذ أدوية من أجل التحكم في هذه المشكلة؛ وهي أيضا تتابع نسبة الأملاح لديها. على كبار السن أن يحترسوا من تفاعلات الأدوية، والتي من الممكن أن تؤثر في ذاكرتهم وتفكيرهم.

تنشِّط "ليليان" عقلها عن طريق الأنشطة على غرار قراءة الكتب، وحل الكلمات المتقاطعة. لقد أبقت عقلها نشطًا ومحبًّا للاطلاع في خلال الأعوام السابقة عن طريق نشاطات مثل القراءة، والكتابة، وحضور المحاضرات، وحتى البستنة.

بالنسبة لهؤلاء الذين يتمتعون بحالة جسدية جيدة، فالمشي، والسباحة، والرقص نشاطات من شأنها المساعدة على إبقاء عقلك

www.ibtesamh.com/vb

حـادًّا. كان أقربائـي سباحيـن نشطيـن ويقومـون بممارسـة الرياضـة لعـدة سنـوات، وقـد استمتعـوا أيضًـا بالسفـر إلـى أماكـن جديـدة ومقابلـة أشخاص جدد. تبني جميع هذه الأنشطة مخزونًا إدراكيًّا. أبقى الكثيـر من وقت الفراغ والنشـاط الجسدي عقل "ليليـان" حادًّا على مر الأعوام.

لقـد لاحظـت أن أولئـك النشيطيـن جسديًّـا وعقليًّـا واجتماعيًّـا، يُظهـرون أقـل العلامات علـى التدني الإدراكـي. تم تأكيد هـذا بواسطة طبيبـة "ليليان"، "باربـرا باريس"، والتي تشجـع المشاركة في الأنشطة الاجتماعيـة والبقـاء نشيطين ذهنيًّـا من أجل إبقاء عقولنـا حادة. تؤكد الطبيبة "باريس" أنه:"إن لـم تستخدم عقلك، فستخسره"، وتقول أيضًا إن التمتـع بالحسـن الاجتماعي والاختـلاط بالآخرين مهمـان. وهذه هي بالتحديد الأشياء التي تقوم بها حماتي كل يوم.

سألـت "ليليـان": "لِـمَ تعتقديـن أنـك عشت حيـاة طويلـة وصحية نسبيًّا؟".

كانـت تفكر بعمق وتمـرر أصابعها من بين شعرهـا الأبيض: "حسنًا، أنـا أؤمن بأكل الطعام الصحي، والكثير من الفاكهة والخضراوات، ولكن ليـس الزيـادة في الأكل. أحـاول أن أكـون متفائلة. أقدر كل يـوم، وأبقي نفسي منشغلة ونشطة قدر الإمـكان. وأحاول إيجاد حلول لمشكلاتي قدر ما أستطيع".

كل ذلـك صحيـح. خاصـة أن "ليليـان" تنظر للكوب علـى أنه نصف ممتلـئ. هي لا تركـز على الأشياء السلبية. وهي أيضًـا ترى أفضل ما في الآخرين. وجهة نظرها الإيجابيـة تجاه الحياة، وقوة شخصيتها، والعزم علـى الاستفـادة من الحياة إلـى أقصى حد وتخطي جميـع العقبات، كل هـذا يبقي عقلها حادًّا وسليمًا. عندما تكـون هناك مشكلات، فهي تنظر

www.ibtesamh.com/vb

إلى الحلـول، ولا تقضي وقتها وحيدة تشعر بالحزن. يمكننا جميعًا التعلم بقـدر كبير مـن الأشخاصـ على غـرار "ليليان" عـن كيفيـة تعزيز قوة مخنا.

~ جاكلين سيوالد ~

www.ibtesamh.com/vb

استخدمه أو اخسره

إنني أحب الكلمات المتقاطعة. حسنًا، انتظروا لحظة... دعوني أضف ملحقًا. أحب الكلمات المتقاطعة - بالرغم من أني لا أجيدها. يمكنني القول بصراحة إني لم أُنهِ مطلقًا الكلمات المتقاطعة في جريدة *نيويورك تايمز* التي تصدر يوم الأحد، وإنني نادرًا ما أنهي الكلمات المتقاطعة في جريدة *يو إس إيه توداي*. ومع ذلك، فأنا أقدم عليها بقلمي الموثوق به - وهو ليس قلمًا رصاصًا - عندما أود الاسترخاء.

أنا أخاف من مرض ألزهايمر.

حسنًا، انتظروا لحظة أخرى... دعوني أضف ملحقًا آخر. أنا أخاف من مرض ألزهايمر وأتخذ كل التدابير الوقائية منه. والأول في قائمة احتياطاتي، اكتشفت أن أقوى دليل حالي يربط صحة العقل بصحة القلب؛ لذا، فخطتي لمواجهة مرض ألزهايمر هي النجاح في الحصول على قلب صحي. ولذلك، فقد تبنيت عادات أكل صحية للقلب، على غرار هذه المتضمنة في حمية البحر المتوسط. تتضمن خطة الأكل هذه القليل نسبيًا من اللحم الأحمر وتؤكد جميع الحبوب، والفاكهة، والخضراوات، والأسماك، والمحار. بالإضافة إلى أنها تشدد على استهلاك الجوز، وزيت الزيتون، وثمرة الأفوكادو، وأطعمة أخرى تحتوي على دهون صحية. ثانيًا، من أجل المساعدة على حماية عقلي، أقوم بالتمارين الجسدية للقلب؛ ستة أيام في الأسبوع.

ويدلني موضوع التمرين إلى الكلمات المتقاطعة. أتخيل أن المخ مثل العضلة؛ استخدمه أو اخسره. وهذا هو السبب وراء تحدي عقلي بالكلمات

www.ibtesamh.com/vb

المتقاطعة. ومع ذلك، فقد اكتشفت بالمصادفة جزءا مثيرا للاهتمام بشأن هذا التحدي.

أنا أيمن اليد، ولكن هناك حادثة بسيطة منعتني من استخدام يدي اليمنى لمدة أسبوعين. وهكذا، واصلت تحديات الكلمات المتقاطعة، ولكني فعلت عن طريق الإمساك بالقلم بيدي اليسرى. وفورًا، اكتشفت مدى حاجتي للتركيز بجدية - ليس فقط مع الكلمات المتقاطعة، ولكن أيضًا مع المهمة البسيطة للكتابة بيدي المصابة. شعرت بأنني قد عثرت على ذهب! لذا بعدما تعافت يدي اليمنى، واصلت استخدام يدي اليسرى. وحتى هذا اليوم، ما زلت أحل الكلمات المتقاطعة بالقلم وهو في يدي اليسرى كتمرين لعقلي.

~ جون إم. سكانلان ~

www.ibtesamh.com/vb

لا تنس الرقص

أخبرتني أختي الصغرى: "إنه كله في رأسك".

حركت عيني وأصررت: "بل العكس، ليست في رأسي، لم يعد هناك شيء في رأسي. أو على الأقل هناك فجوات كبيرة حيث كانت توجد الذكريات".

ألقي اللوم على الفيسبوك. ففي أوائل الخمسينات من عمري، أضفت اسمي الأول إلى صفحتي الشخصية على فيسبوك، وبووم! تتبعني صديقان من أيام الثانوية. كانا من مدرستين مختلفتين ومدينتين مختلفتين ولم يكن بينهما أي اتصال. كان رائعًا أن أجدد صداقتي بهما. كانت المشكلة أنهما ظلا يتحدثان عن أحداث كبيرة حدثت في أثناء فترة المراهقة أو في فترة العشرينات من عمرنا، ولكني لم أتذكر أيًّا من هذه الأشياء. كانا يتذكران بالتفاصيل، ولكن حتى بعد سماعهما يتحدثان، لم أتذكر أي شيء. بالنسبة لي، فربما كان الأمر من نسج الخيال، إلا أن والديَّ أكدا أن أصدقائي يقولون الحقيقة.

أسوأ جزء بالنسبة لي هو أنه - إلى أن حدث هذا - لم أكن واعية إطلاقًا أني قد نسيت أشياء. ظننت أن لدي ذاكرة ممتازة؛ حسنًا... ما عدا أني استغرقت عامين من أجل حفظ فصل من الكتاب المقدس. في أثناء العشرينات من عمري كنت أستطيع حفظ الفصل خلال أسبوع.

أخبرت صديقي: "أصبحت ذاكرتي الآن مثل الجبن السويسري، هناك فجوات عملاقة لم أعلم بوجودها أيضًا." يا لها من سعادة بالصداقات المجددة!

www.ibtesamh.com/vb

أشـار صديـق لي في مجال الطب إلى أنه مـن الممكن أن تكون هناك مشكلة طبية سببت حجب بعض الذكريات عندي. أنا لا أعلم بشأن هذا. ولكني اكتشفـت بالمصادفة طريقة تعزيز ذاكرتـي. على الأقل، ذاكرتي قصيرة المدى.

كنـت أمر ببعض التوتر الهائل بسبب الظروف في حياتي منذ عامين. ومـن أجل إلهاء نفسي، قـررت أن أجرب صفًّا لتعليـم الرقص الذي كان معروضًـا في مركز كبار السن المحلي. لقـد اكتشفت من قبل أن التدرب الجسدي خفَّض مستوى توتـري، والرقص بدا ممتعًا، لذا انضممت. كان الانضمـام مفتوحًا لجميع الأعمار، ولكـن معظم النساء اللاتي جئن، بما فيهن المعلمة، كن أكبر سنًّا مني بكثير.

قالـت المعلمة: "حسنًا، لنتعلـم رقصة "تعال وارقـص معي"". هذه ليسـت رقصة سهلـة بالنسبـة للمبتدئين، وعلى الرغم مـن ذلك، قامت بهـا هؤلاء السيدات ذوات الشعر الرمادي بشـكل جميل، إذ أدركت جيدا الخطـوات الفرديـة، وتذكـرت جيـدا التسلسـل، والمتابعـة بأرجلها مع الموسيقى.

تعثـرت فـي البداية بينمـا كنت أحـاول تأديتها بشـكل صحيح، بينما رقصـن بسهولـة بعد مجرد درس سريع. أدركـت في النهايـة أن هناك سببـا وراء إتقانهـن، على الرغم من أنهـن كن أكبر سنًّـا مني. الرقص نفسـه محسِّن للذاكرة، وهـو يمدها بالشباب. المخ هـو عضو تستخدمه أو تخسـره، وهـؤلاء السيدات كن يبنين عضلة المـخ عن طريق الرقص، بالإضافـة إلـى العضلات الجسديـة. أدى بي هذا الفصـل إلى التسجيل في فصول رقصـ أخرى، من أجل المتعة، والتـدرب، ولمجرد الاختلاط بالآخرين. وإذا تحسنت ذاكرتي، فسيكون هذا مكافأة.

www.ibtesamh.com/vb

بعـد الاستمتـاع بالصف خلال العامـين المنصرميـن، قررت حفظ فصل آخر من الكتـاب المقدس. هذه المرة، وعلى الرغم من أن الفصل كان أكثـر تعقيدًا وأقل اعتيادًا، فإنه استغـرق شهرين فقط. هل الرقص مسئـول عن هـذا؟ أنا لست مؤهـلًا لأن أقول، ولكنـي تصفحت الإنترنت بدافـع الفضول لأرى ما إذا كانت هناك أبحاث تدعم اعتقادي بأن هناك صلـة. وكانت هنـاك، دراسة في *دورية نيـو إنجلاند الطبيـة* أظهرت أن النشاطـات الاستجمامية تؤثر بشكل إيجابي في عقـول كبار السن، وأول نشاط ذُكر كان الرقص؛ فالرقص يتطلب حفظ الخطوات وتسلسلها، ثم جعـل قدميـك وجسمك تتناسق مع ما يخبرك به عقلـك. بكلمات أخرى، فالرقص يدمج وظائـف متعددة للمخ في الوقت نفسـه، ووفقًا للدراسة، فهـذا ينشط العقل ويساعـده على الانتعاش. وفي بعض الحالات، يمكن للرقص أن يقلل مخاطر الإصابة بأمراض الخبل.

بالنسبـة لي، فقد بدأت الرقص من أجـل الإلهاء، والتدرب، والمتعة. لـم أتوقع أن الرقص سيجعل عقلي أصغر، ولكـن حتى والدتي تقول إنني أبدو أصغر كثيرا. انضممت مؤخرًا إلى صف لتعليم رقصة الزومبا. وأود أن أخبركـم بأنني الآن أتذكر ما حـدث منذ عقود مضت، ولكن لن أفعل. يبـدو أن هـذه الأحداث تلاشت للأبـد. لا يمكنني تغييـر الماضي، ولكن بالرقص، يمكنني حماية المستقبل... وأنا أستمتع كثيرًا بفعل ذلك.

~ تيريزا أمبورد ~

www.ibtesamh.com/vb

العيش جيدًا من أجل حماية المخ من آثار التقدم في السن

مقدمة

سوف أتذكر دائمًا المرة الأولى التي حملت فيها مخًّا بشريًّا. بصفتي طالبة في كلية الطب، كنت أحضر دروسًا لعلم التشريح وكجزء من المنهج الدراسي كان مطلوبًا منا تشريح جسم إنسان. الخطوة الأخيرة من التشريح كانت إزالة مخ الجثة. كانت هذه لحظة فارقة بالنسبة لي. وبينما حملت هذا العضو المتجعد بين يدي بعناية، أدركت أن كل تفكير راود هذا الشخص من قبل ـ كل عاطفة، وكل تجربة، وكل حلم ـ كان له رمز بالداخل. لقد جعلني هذا أقدر كم أن تكوين المخ خارق.

أعلم أن هذه ليست تجربة سيمر بها كل شخص في حياته، ولا هي تجربة يريد الجميع خوضها. ولكن هناك أوقاتًا أتمنى فيها أن يتمكن الجميع من إلقاء نظرة على مخهم. وإذا فعلوا، فإنني أعتقد أنهم سيعتنون به بشكل أفضل، لأن الفوارق بين المخ الصحي والمخ غير الصحي كبيرة جدًّا. فالمخ الحيوي الذي يتم الاعتناء به جيدًا يكون خاليًا من التشوهات، ولديه شكل ممتلئ وجميل وشرايين متفتحة. وعلى النقيض، فمخ الإنسان الذي أساء معاملته عن طريق أسلوب الحياة الرديء يبدو متجعدًا وصلبًا، وشرايينه منسدة ولديه بقع كبيرة.

من الطبيعي أن يأمل كل منا أن يظل ذهنه ثاقبا حتى عمر متقدم؛ والكثير من مرضاي يخبرونني بأن أكثر ما يخيفهم هو الوقوع في أعماق أمراض

www.ibtesamh.com/vb

الخبل. وعلى الرغم من ذلك، فأغلب الناس يظنون أنهم ولدوا بمخ دائم الشباب أو العكس وأن ليس لديهم ما يمكنهم فعله من أجل التأثير في مدى قدرة الوظائف الدماغية على الصمود أمام مرور الوقت. ليس الأمر كذلك. نفهم الآن أن طريقة اعتنائك بمخك وخيارات أسلوب حياتك تؤثر بشكل مباشر في تكوينه، وكنتيجة لذلك، لا تتعرض لأمراض الخبل.

عوامل الخطر السبعة المسببة لشيخوخة المخ

نشر تحليل كبير في مجلة *لانسيت نيورولوجي* الطبية يوضح أن ما يقرب من ٥٠٪ من جميع حالات مرض ألزهايمر (والذي هو أكثر أنواع أمراض الخبل شيوعًا) يمكن أن تكون منسوبة إلى ما نسميه نحن الأطباء "عوامل خطر قابلة للتعديل". أو بمعنى آخر، فإن أساليب الحياة التي تقع تحت نطاق تحكمك تسهم بشكل ملحوظ في قابليتك للتأثر بأمراض الخبل وحفظ قدراتك العقلية.

حددت الدراسة عوامل الخطر السبعة التالية: داء السكري، وارتفاع ضغط الدم في متوسط العمر، والسمنة في متوسط العمر، والتدخين، والاكتئاب، والسكون المعرفي (أو التعليم المنخفض)، والخمول الجسدي. حدد الباحثون أيضًا مدى ارتباط كل من عوامل الخطر هذه بمرض ألزهايمر وكذلك نسبة الأشخاص حول العالم. وفي الولايات المتحدة ـ الذين يمكن ربط حالتهم بأحد هذه العوامل. من بين هذه العوامل، كان الخمول الجسدي أكبر مساهم محتمل بارز في الإصابة بمرض ألزهايمر في الولايات المتحدة والثالث عالميًّا. وبصفتي مؤيدة بشدة لاستفادة المخ من التدرب، فقد تشاركت هذه الدراسة التي قام بها باحثو جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو "ديبورا بارنز" و "كريستين ياف" مع مرضاي، ولكل من يهمه الأمر. هناك الكثير من الأسباب التي تجعل للنشاط الجسدي تأثيرًا إيجابيًّا كبيرًا في المخ. أولًا،

www.ibtesamh.com/vb

يرتبط أسلوب الحياة الخامل بداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، وهذه العوامل في حد ذاتها تعد عوامل خطر تؤدي للإصابة بأمراض الخبل. ثانيًا، يعزز النشاط الجسدي تدفق الدم إلى المخ بشكل مباشر، ويحسن من الوعي، واتضح أنه يزيد حجم المخ بشكل ملموس.

بعد وضع التعليم الضعيف والاكتئاب جانبًا للحظة، فيبدو أن انخفاض ضغط الدم قاسم مشترك في جميع عوامل الخطر على المخ. ترتبط جميع هذه الحالات (داء السكري، وارتفاع ضغط الدم، والتدخين، والسمنة، والخمول الجسدي) بتصلب الشرايين، مما يؤدي إلى ضغط دم منخفض إلى المخ، والذي بدوره يقلل نسبة الأكسجين والمواد الغذائية التي يحتاج إليها المخ من أجل الحفاظ على بناء صحي، والعمل بأفضل شكل. يزن المخ حوالي كيلوجرام واحد، والذي يشكل مجرد ٢٪ من إجمالي كتلة جسدنا. وعلى الرغم من ذلك، ولأنه نشط أيضًا فإنه يستخدم ٢٠٪ من تدفق الدم.

عندما توصل النقاط ببعضها، يتضح بشكل أكثر أن القلب والأوعية الدموية يؤثران بشكل مباشر في صحة المخ. أظهرت الأبحاث أن الشرايين المسدودة نتيجة الكوليسترول، والالتهابات، وعوامل خطر الإصابة بأمراض في القلب، والسكتات الدماغية تسهم بشكل بارز في الانخفاض الإدراكي.

انخفاض تدفق الدم إلى المخ قد يسهم أيضًا في تكدس غير طبيعي في "التشابك الليفي العصبي" و"الطبقات النشوية" داخل المخ والتي هي سمات مرض ألزهايمر. أظهر التشريح أن فقدان الذاكرة والإدراك الضعيف يحدث غالبًا عندما تصاحب التشابكات والطبقات النشوية ضيقا أو انسدادا في الأوعية الدموية التي تغذي المخ. إن التركيبة المرضية لمرض ألزهايمر ونقص تدفق الدم للدماغ يقعان معًا؛ فلا يمكن لأحدهما أن يكون كافيًا ليسبب الخبل، ولكنهما ينجحان معًا.

www.ibtesamh.com/vb

نعلم أيضًا أن السكتة الدماغية في حد ذاتها بإمكانها التسبب في الخبل، علاوة على ذلك حالات العجز المحزنة، التي تتضمن الشلل، أو الضعف، أو صعوبات الكلام، أو فقدان البصر، أو فقدان الإحساس، بالإضافة لحالات عجز أخرى معتمدة على أي من المناطق مصابة في المخ. تحدث السكتة الدماغية عندما يتعطل تدفق الدم إلى جزء ما من المخ ثم يتسبب نقص الأكسجين بعد ذلك في موت خلايا المخ. تنسد الشرايين بسبب ترسبات الكوليسترول والجلطات التي تنشأ بسبب الشرايين الملتهبة أو القلب غير الصحي. الحفاظ على صحة الجهاز الدوري لديك سيساعدك على حماية مخك من السكتات والخبل.

بينما لا يكون الوقت مبكرًا للتفكير في صحة المخ، فهو ليس متأخرًا أيضًا. أظن أن حماة "جاكلين سيوالد" ذات الخمسة والتسعين عامًا "ليليان" المذكورة في قصة "البقاء حاد الذهن في سن الخامسة والتسعين"، تعتبر مثالًا رائعًا يحتذى به للعقول الهرمة؛ فعندما لم يعد باستطاعتها إبقاء مخها حادًا بالطرق التي اعتادتها عندما كانت صغيرة، تأقلمت ووجدت طرقًا جديدة من أجل إبقاء مخها نشطًا.

لذا إن كانت لديك عوامل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر في أسلوب حياتك، يمكنك فعل الكثير من أجل تقليص الآثار السلبية على المخ. يمكنك أن تبدأ بتحديد موعد مع طبيبك من أجل مناقشة كم أنت متحفز لفعل كل شيء ممكن من أجل تقليص فرص إصابتك بأمراض الخبل.

تحسنت العناية الطبية والوسائل الوقائية من كل هذه الحالات بشكل مذهل على مر السنين، ويتم تطوير علاجات وأساليب جديدة كل يوم. آمل أنك ستستفيد من الخبرة الطبية المتاحة من أجل التأكد من أنك تقوم بكل ما يمكنك فعله من أجل الحفاظ على مخ صحي. لحسن الحظ، فإن أكثر العلاجات لهذه الحالات تأثيرًا لا تأتي من المعامل، وليست غالية الثمن أو تتطلب وصفة

www.ibtesamh.com/vb

طبية. هناك طريقتان مؤكدتان ومتاحتان من أجل تقليص الخطر على مخك من أجل الاستخدام الفوري بواسطة الجميع.

تغذية خلاياك العصبية

إذا كنت بحاجة إلى علاج بعض الجوانب الصحية غير المرغوب فيها على غرار ضغط الدم المرتفع، أو ارتفاع نسبة السكر في الدم، أو الكرش، فلديَّ حمية لك! باتباع حمية البحر المتوسط بإمكانك تقليص خطر إصابتك بمرض ألزهايمر، ومنع السكتات الدماغية، وإنعاش حالتك المزاجية، وتحسين الوظائف الإدراكية.

في عام ٢٠١١، دمج باحثان – يوناني وإيطالي – نتائج خمسين دراسة تتضمن أكثر من نصف مليون رجل وامرأة. دعمت مجموعة الدراسات على نحو ساحق فكرة أن اختيار حمية البحر المتوسط والالتزام بها حسنت نسبة السكر في الدم، ومؤشر كتلة الجسم، وضغط الدم، بالإضافة إلى مقاييس صحية أخرى مهمة. تظهر الكثير من الدراسات الأخرى أن حمية البحر المتوسط ترتبط بأداء إدراكي أفضل، ونسب أقل من الإصابة بالخبل، وحالة مزاجية متحسنة، ومخاطر أقل من الإصابة بالسكتة الدماغية أو أمراض الشرايين الدماغية.

لاحظ أني أشير إلى "حمية البحر المتوسط"؛ لأن هذه الدراسات لم تنظر إلى حمية واحدة، أو صارمة تم استعراضها في أحد كتب الحمية العابرة، ولكن بالأحرى نظرت إلى أسلوب غذائي يجمع كل هذه الصفات العامة والمشتركة: فهو أسلوب أقل تشبعًا بالدهون، وأكثر أليافًا. إنه يتضمن الفاكهة، والخضراوات، وجميع الحبوب والبقوليات، فهي عماد كل وجبة ولها النصيب الأكبر من مواد الطعام. زيت الزيتون، والذي يمكن أن يقتطع حتى ٤٠٪ من السعرات الحرارية اليومية، هو عنصر ضروري. عادة ما تؤكل

www.ibtesamh.com/vb

حصص صغيرة من الجبن أو اللبن الزبادي كل يوم. السمك، والمأكولات البحرية والجوز أشياء أساسية في الحمية، بينما يتم تقديم الدواجن والبيض بشكل أقل. يظهر اللحم الأحمر بين الحين والآخر على القائمة.

أحد أسباب احتمالية كون هذه الحمية مفيدة للأعصاب هي أنها غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة وأحماض أوميجا ٣ الدهنية، فهي نوع من "الدهون المفيدة" الموجودة في زيت الزيتون، والأسماك، والجوز، والتي هي دهون تمنع بناء الطبقات النشوية في المخ وتوفر الحماية للشعيرات الدموية التي تغذي المخ. وعلى النقيض، فإن المستويات المنخفضة من أوميجا ٣، والمستويات المرتفعة من الدهون المشبعة والأحماض الدهنية "السيئة" كلها ترتبط بمدى تأثير مرض ألزهايمر.

يبدو أن زيت الزيتون بالتحديد يمنح فوائد استثنائية بالمقارنة بزيوت البذور على غرار دوار الشمس، وفول الصويا، واللفت والتي هي دهون أحادية غير مشبعة أيضًا. ارتبط استهلاك زيت الزيتون بأداء إدراكي أفضل ونسب إصابة بسكتات دماغية أقل. أشجع مرضاي على أن يستخدموا زيت الزيتون كلما أمكن، واستخدامه شخصيًّا مع كل شيء.

حمية البحر المتوسط غنية أيضًا بأحماض أوميجا٣ الدهنية، والتي هي أقرب إلى أن تكون غذاء دماغيًّا إعجازيًّا. يتكون حوالي ثلثي المخ من الدهون، وتصبح الدهون في حميتك مواد بناء مخك حرفيًّا. ربطت الكثير من الدراسات القدر المأخوذ من أوميجا٣ بتحسن تدفق الدم، وزيادة نمو خلايا المخ، وتحسن الحالة المزاجية، والذاكرة الأفضل، والنسبة الضعيفة للإصابة بمرض ألزهايمر. توجد أحماض أوميجا ٣ الدهنية بوفرة في الأسماك، وأيضًا في البيض النيئ، وفول الصويا، والجوز والحبوب المتنوعة. أكل السمك الدسم مرتين أسبوعيًّا سيضمن حصول مخك على الغذاء الوافر.

www.ibtesamh.com/vb

إن لـم يكن باسـتطاعتك أكل السـمك، ففكر في تناول زيت الحوت عوضًـا عن ذلك. وكالعادة، تأكد من أن تراجع الأمر مع طبيبك أولًا.

أكل الكثير من الفاكهة والخضـراوات والبقوليـات وجميع أنواع الحبوب والتي لديها نسب سكر منخفضة وممتلئة بالمغذيات النباتية هو هدف رئيسي آخر للحمية. المغذيات النباتية هي المصطلح المستخدم من أجل تغطية جميع التركيبات الكيميائية المفيدة الموجودة في النباتات، والفاكهة، والخضراوات، والبقوليـات، والحبـوب التي تنمي الأوعية الدموية الصـحية وتقلل من ضـغط الأكسـدة والالتهاب في المخ. بالإضـافة إلى ذلك، فالطعام ذو الأصـل النباتي يحتوي طبيعيًا على نسب مرتفعة من البوتاسيوم والماجنيزيوم، وهما مادتان مغذيتان تساعدان على خفض ضغط الدم. من الفول الأبيض والعدس الأحمر، إلـى البرتقـال والبروكلي، فالألوان المميزة للطعام النباتي مشـتقة من موادها المغذيـة. تنـاول مجموعة كبيرة مـن الأطعمة ذات الألوان المختلفة يضـمن لك الحصـول على مجموعة من مضادات الشـيخوخة وفوائد تعزيز المخ الأفضل في الطبيعة.

تحذيري بشأن اتباع حمية البحر المتوسط هو أن تنتبه للصوديوم، والذي من شـأنه زيادة ضـغط الدم. يمكن أن يتضـمن أسـلوب الأكل هذا أطعمة ذات أمـلاح مرتفعة، على غرار الزيتون المملح، ونبات القبار، وسـمك الأنشـوجة. عوضًـا عن ذلك، تبل الأطعمة باسـتخدام مجموعة من التوابل والأعشاب التي تحتوي على المغذيات النباتية.

أفضل معزز للمخ على الإطلاق

آمل أن تستغل التدرب، والذي هو أقوى معزز للمخ على الإطلاق، فهو يضمن لـك تنميـة بنية دماغـك، وتحسـين ذاكرتك، وحالتـك المزاجيـة، وحمايتك من السكتات الدماغية، وتقليل خطر إصابتك بمرض ألزهايمر.

www.ibtesamh.com/vb

تحريك جسدك على أساس منتظم هو ببساطة أكثر الأشياء – التي يمكنك فعلها لمخك – قدرة على التحويل. اسأل "تيريزا أمبورد"، التي ورد ذكرها في قصة "لا تنس الرقص"، فقد اكتشفت أن جلسات الرقص المنتظمة قد ساعدت على شحذ ذاكرتها. هذا أفضل من أي دواء، أو وصفة طبية، أو مكملات من أجل حفظ وتحسين بنية المخ وعمله وإبقاء أوعيتك الدموية صحية. إن تحريك الجسد يمنح القدرة على تحسين إدراك أي شخص في أي عمر، بغض النظر عن تاريخه المرضي. في الواقع، فيبدو أن تأثيره المحتمل في مدى جودة عمل المخ أكبر من أي عنصر فردي في أسلوب الحياة بسبب نتائجه النافعة العديدة، فهو يرفع تدفق الدم بالمخ بشكل مباشر، ويزيد من حجم المخ، ويزيد من تكاثر الخلايا العصبية. بالإضافة لذلك، فلديه القدرة على إبطال وتقليص السكتة الدماغية وعوامل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر متضمنة السمنة، وداء السكري، وضغط الدم المرتفع عن طريق تقليص عوامل الخطر طويلة المدى التي تضخم الجدار الشرياني وتقلل تدفق الدم إلى المخ.

تؤدي التمارين الخاصة بالأوعية الدموية للقلب إلى ضخ الدم من أجل تغذية المخ بالمزيد من الأكسجين والمواد الغذائية. وبمرور الوقت، يؤدي التدرب المنتظم إلى زيادة كثافة وحجم الشعيرات الدموية التي تحيط بالخلايا العصبية، مما يؤدي إلى تحسين تدفق الدم حتى في أثناء الراحة. تظهر بوضوح إحدى الدراسات المفضلة إليَّ والتي أشاركها مرضاي مدى قدرة التدريب الجسدي على زيادة حجم المخ بشكل ملموس. طُلب من المشاركين في الدراسة والذين عمرهم في الخامسة والستين فأعلى أن يقوموا بتمارين التمدد، ثم متابعة حياتهم اليومية (والتي لم تتضمن نشاطًا جسديًّا ملحوظًا) أو أن يمشوا لمدة ساعة ثلاث مرات أسبوعيًّا. تم القيام بمسح على المخ بالرنين المغناطيسي في بداية الدراسة وفي نهايتها. وبعد ستة أشهر، أظهر

www.ibtesamh.com/vb

المشاركون الذين مارسوا المشي زيادة واضحة في حجم المخ، بينما لم تظهر المجموعتان الأخريان أي تغيير.

أحد الوسطاء المحتملين لاستفادة المخ بسبب التدرب هو عامل التغذية العصبية المشتقة من المخ أو المعروفة أيضًا بـBDNF. اتضح أن الـBDNF يعزز نمو الخلايا العصبية الجديدة ويقوي الخلايا الموجودة عندما يتم إطلاقه في أثناء التدريب بالإضافة إلى عوامل أخرى لنمو المخ. وهو ينمي أيضًا "ليونة التشابكات العصبية"، وقدرة الخلايا العصبية على التواصل مع بعضها والذي يعتبر ضروريًّا من أجل التعلم والمرونة الذهنية.

إن ممارسة تمرين أيروبكس واحد تعمل على زيادة الانتباه، ويعد المخ من أجل التعلم، وينمي العمليات الذهنية. لقد كنت محظوظة لإدراكي هذا في سن صغيرة واستخدامه من أجل مصلحتي في أثناء الكلية والمدرسة الطبية. كانت أفضل استذكاراتي بعدما أعود من صف الرقص، أو ركوب الدراجة، أو التدرب في القاعة الرياضية. ما زلت أعتمد على التدرب من أجل شحذ تركيزي، وتحفيز فكر خلاق، وتوسيع عمليات تفكيري. في الواقع، فإن معظم أفكار هذا الكتاب كانت قد فهمت وكتبت بعد ممارسة الجري بشكل حيوي.

ربما تتساءل عن كمية التدريب الكافي من أجل حصد جميع هذه الفوائد المدهشة. في الحقيقة، لا أحد يعلم. الدراسة الخاصة بالمشي التي ذكرتها بالأعلى استلزمت المشي السريع لمدة ساعة ثلاث مرات في الأسبوع. يوصي معظم الخبراء بممارسة تمارين الأيروبكس بكثافة متوسطة أسبوعيًّا لمدة ساعتين ونصف، على غرار المشي السريع، والتمارين الرياضية المائية، أو ممارسة التنس. بالإضافة لذلك، أوصيكم شخصيًّا بمحاولة إدخال نشاطات جسدية في يومكم قدر الإمكان. إن لم تكن تتدرب بانتظام حاليًّا، فابدأ في ذلك، ولكن اطمح لأهداف كبيرة. إن كنت تتدرب بانتظام فعلًا، إذن اجعله أكثر تحديًا عن طريق زيادة الكثافة أو المدة. وكالعادة، استشر طبيبك أولًا.

www.ibtesamh.com/vb

لا تدع عقلية سلبية تمنعك من التدرب بجهد. إن كنت تعتبر التدرب عملًا شاقًّا وأنك فشلت فيه من قبل، فأعد تأطير موقفك. فكر في الأوقات التي استمتعت فيها بتحريك جسدك. ربما كان ممارسة التنس، أو الذهاب للتمشية مع شخص محبب بالنسبة لك. لا يهم منذ متى كان الأمر أو ما كنت تفعله. يمكن للتفكير أن يساعدك على فهم نوع النشاط الجسدي الذي تستمتع به.

آمل أن تكتشف البهجة الخالصة جراء تحريك جسدك. أقابل يوميًّا مرضى مصابين بإعاقات جسدية يصارعون من أجل القيام بمهام جسدية والتي هي سهلة بالنسبة لنا. رؤية عزيمتهم ومثابرتهم من أجل التغلب على هذه التحديات مؤثر بشدة. مجرد حركة نقل الأقدام أمام بعضها لا يقل عن كونه معجزة؛ وبالنسبة لهؤلاء الذين لديهم القدرة على التحرك، فهذه تذكرة ثمينة من أجل رعاية هذه الهبة والاحتفال بها.

إذا كنت تريد مخًّا صحيًّا، فالتدريب هو ببساطة أفضل شيء بإمكانك القيام به من أجل إبقاء مخك نشطًا وتقليل خطر إصابتك بأمراض الخبل والسكتة الدماغية. وكما تظهر دراسة لانست نيورولوجي، فالخمول الجسدي هو عامل الخطر الأول للإصابة بمرض ألزهايمر بالولايات المتحدة. نعلم أيضًا أن اللياقة البدنية ترتبط بأداء إدراكي أفضل، وأن كبار السن الذين يبدأون في برامج تدريب يجدون تحسنًا ملحوظًا في الأداء الإدراكي. تخبرني قراءتك هذا الكتاب أنك متحفز من أجل تعزيز قوى مخك. حان الوقت الآن من أجل الالتزام بالتدريب. قم بذلك من أجل مخك.

www.ibtesamh.com/vb

أنقذ مخًّا

بينما أمل أن تحميك التدابير والواردة سلفًا من الإصابة بسكتة دماغية على الإطلاق، فمن المهم على أية حال أن تعرف علامات وأعراض السكتة الدماغية. ربما تساعدك هذه المعلومات على إنقاذ مخك أو مخ شخص محبب إليك. توجد بالأسفل سلسلة من الأسئلة التي ينبغي عليك طرحها إن كنت مع شخص تشتبه أنه ربما يمر بسكتة دماغية. في أثناء السكتة الدماغية، تموت خلايا المخ؛ لذا كلما تلقى الشخص العناية الطبية في أقرب وقت، كلما كانت هناك فرصة أكبر في الشفاء. حتى إن اختفت أعراض السكتة الدماغية في غضون دقائق، فما زال خطر الإصابة بها مرتفعًا وينبغي عليك الاتصال بالطوارئ فورًا.

من المحزن رؤية مرضى مصابين بإعاقات عصبية والتي كان من الممكن منعها إذا عرفوا أعراض السكتة الدماغية. أمل أنك ستتذكر علامات السكتة الدماغية الخمس بالأسفل.

المشي: هل هم غير متوازنين؟ هل يجرُّون إحدى القدمين؟

الكلام: هل حديثهم متداخل؟ هل يستخدمون كلمات غير مناسبة؟

التواصل: هل هناك جانب ضعيف أو مشلول؟ اطلب من هذا الشخص رفع يديه. هل وقعت يد منهما؟

الرؤية: هل نظرهم واضح أم مفقود جزئيًّا؟ هل يرى هذا الشخص الأشياء مزدوجة؟

www.ibtesamh.com/vb

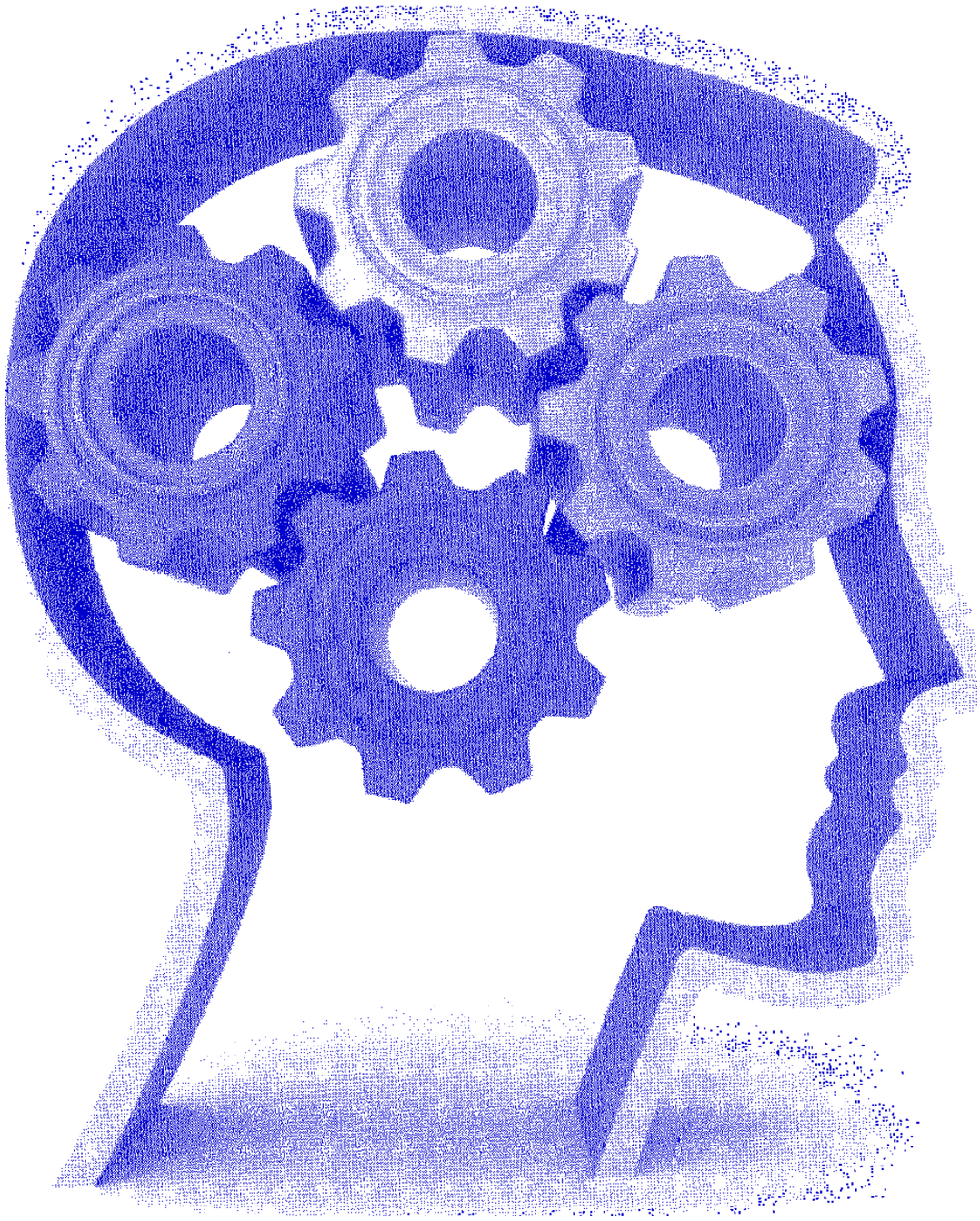
الإحساس: هل يعانون صداعًا قاسيًا والذي يصل إلى ذروة قسوته خلال ثوان؟ هل يعانون الصداع بشكل طبيعي؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل يختلف هذا الصداع عن الصداع المعتاد؟ هل يبدو كأنه أسوأ صداع في حياتهم؟

*مأخوذة من إرشادات الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب.

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

الفصل الرابع

تشكيل أفكارك

ومشاعرك

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

لعبة الأرقام

لطالما أحببت الكلمات - أصواتها، ومعانيها الإضافية، فالصور التي تحملها تنقلني إلى أماكن مثيرة للاهتمام. تكون خياراتي في أثناء الكتابة لا متناهية؛ فبإمكاني تعديل الأفعال إلى أحوال، أو صفات، أو عبارات تبدأ بحرف جر. يمكنني الاختيار ما بين الترتيبات المغرية لعلامات الترقيم كأنها شيكولاتة على طبق من فضة.

أما على الجانب الآخر، فدائمًا ما تسبب لي الأرقام المشكلات. فهي تنزلق من مخي، ولا يمكنني أبدًا تذكرها لمدة كافية لفعل أي شيء مثمر. لا يهم أي نوع من الأرقام - العناوين، أو الأعمار، أو أرقام إثبات الشخصية، أو الصفحات. لا يمكنني حتى تذكر رقم هاتف جديد لمدة كافية حتى أتصل به من دون إلقاء النظر.

عندما كنت صغيرة، كان زملائي في الفصل ينتقلون للصفحة الجديدة قبل أن أجد الصفحة الأولى. هل قالت المعلمة صفحة رقم ٣٢٤، أم ٢٤٣، أم ٤٣٢؟

لا تترك الأرقام أي مجال للذبذبة في علم الحساب؛ فاثنان زائد اثنين يساوي أربعة. والحسبات الخاصة بالرياضيات إما صواب أو خطأ. وبدافع اليأس أصبحت أعد بأصابعي تحت الطاولة. وإن دعت الحاجة، فيمكن لأصابع قدمي أن تشارك في الأمر أيضًا.

ولكني تعلمت التكيف في الحياة اليومية. فبينما أطهو الطعام، أعد المقادير بصوت عال بينما أضع المكونات، وإلا فستشتتني الهواتف التي ترن، والأطفال الذين يقاطعونني، ولا أتذكر أين توقفت.

www.ibtesamh.com/vb

بـدلًا من قسمة مقاسـات البوصة الفردية على اثنيـن بينما أخيط أو أقـوم بمهام المنـزل، فببساطة أمد خيطًـا من الطرفين ثـم أطويه إلى النصف. وها هو ذا المقاس تمامًا من دون أي إحباط.

أحفـظ العناوين عـن طريق الربط. أول ثلاثة أرقـام من رقم منزلي الجديد متطابقة مع اسم شارع عملت فيه من قبل. وآخر رقمين مثل آخر اثنين من رمز بريدي مألوف. تدعمني مثل هذه المساعدات إلى أن تعلق هذه الأرقام في عقلي ككلمة واحدة.

أستخـدم القلـم الرصاص، وليس الحبر، لكـي أحافظ علـى دفتر شيكاتي منسقًا لأنه معروف عنـي نقل الأرقام، وإضافة سحوبات، وطرح الودائع. أنا لا شيء إن لم أكن مبدعة في الوقوع في الأخطاء.

علـى الرغم من "آلي"ات التكيف، فأحيانًـا ما يحدث الأمر من حيث لا أحتسب، مثلما تقدمت بطلب من أجل بطاقة ائتمانية جديدة ثم ذهبت إلى حفل لم شمل العائلة، وفي وسط مساعدة أقربائي في تحضير مائدة الطعام ، تلقيت مكالمة هاتفية من مندوبة تود أن تتأكد من بيانات بطاقة هويتي، فسألتني: "متى ولدت؟".

فأعطيتها تاريخ مولدي.

"كم عمرك؟".

فـأردت أن أرد قائلة: "عزيزتي، لقد أخبرتك بتاريخ مولدي. اكتشفي أنت عمري." ولكن لدى شـركات بطاقات الائتمان الحس الفكاهي نفسه الـذي لدى أفراد أمن المطارات، فعضضت على لساني وحاولت التفكير. لم يكن هذا وقتًا مناسبًا لأخطئ.

لا أمانع إخبار الناس بعمري، فكل يوم هو هدية من الرب. ولكن تكمن المشكلـة فـي أني أواجـه صعوبة في تذكـر كم من الهدايـا منحني إياها الـرب. ما إن أجـد الرقم، يتغيـر. لحسن الحظ أني ولـدت في منتصف

www.ibtesamh.com/vb

القـرن تمامًا، لـذا إن استطعت تذكر العام الحالي - أو إن لم تكن أصابع قدمي مشغولة، فعادة ما يمكنني اكتشاف الأمر.

لا يفهم معظم الناس أنه إن حصلت على عملة معدنية مقابل كل مرة اقترح علي شخص مـا أنه بإمكاني العمل مع الأرقام إن ركزت في الأمر، أنـه سيكون معي الكثير من العمـلات. لن أكون متأكدة تمامًا من عددها، ولكني كنت سأصبح غنية.

ثم تغير كل شيء عندما سمعت عن متلازمة "صعوبة تعلم الحساب"، وهـو عجـز في التعلم متعلـق بالأرقام. يـا للراحة أن أحصـل أخيرًا على اسـم لمشكلتي! استعرضت الكثيـر من الأعراض: خلـط الأرقام ذهنيًّا، ومواجهـة صعوبـة في تذكـر معلومـات وتركيبـات محـددة، الخلط بين الأرقـام المتشابهـة (على غـرار، ٢ و ٣، أو ٦ و ٩). عـادة ما نكون نحن، المصابـون بصعوبـة تعلـم الحسـاب، جيديـن فـي القـراءة، والكتابة، والمهـارات اللفظية، والفنـون المبدعة، ولكن تشـكل الرياضيات صدمة لنـا. يمكن أن نواجه صعوبة أيضًـا في تغيير اتجاهات جسدنا بسرعة في صفوف التمارين الرياضية، أو ما شابه.

تظهر الدراسات أن صعوبـة تعلم الحساب ينتقل بين العائلة. (ولكنه يعـدو بسرعة في عائلتي) أمـي، وأختي، وابنتي، وأنـا تعلمنا كيفية صنع توازن حتى لا نبدو غريبي الأطوار.

ولكـن عندما حصلت على وظيفة جديدة منذ عدة أعوام، فإن صعوبة تعلـم الحسـاب كان سيتسبب في طردي من العمل فـي اليوم الأول. أثناء مقابلـة العمل، سُئلـت عن أكبر سيئاتي فأجبت بأنـي جادة في عملي، ثم أضفـت أنـي مصابة بصعوبـة تعلم الحسـاب. لم تكن رئيسـة العمل قد سمعت به من قبل، لذا شرحت: "إنه خلل متعلق بالأرقام".

www.ibtesamh.com/vb

لـم تكن مهتمـة بالأمـر: "لدينا مـا يكفي مـن الأشخاص الجيدين فـي مهارات الحسـاب. نحن بحاجة لمـا تمتلكينه - الكتابـة، والتحرير، والقدرات الكلامية".

ذهبـت إلـى العمل فـي اليـوم الأول وأنا مطمئنـة، ومستعـدة للكتابة والتحريـر. بدلًا من ذلك، طُلب مني إعداد النشرات الإخبارية من أرقام المناطق البريدية من أجل إرسال بريد جماعي.

جلسـت على طاولة مطوية وأنـا لا أشعر بأنه بإمكاني رفض أول مهمة مل لـي. تحدثت لنفسي: كيف بإمكاني كتابة هـذه الخطابات من البداية للنهايـة؟ ولكنـي كنت أعد النسـخ في المقابل. كنت أعمـل على كل كومة مرتين، ثم توصلت إلى النتائج. حاولت مجددًا عندما لم تتوافق النتائج، مختارة أفضل إجابتين من بين ثلاثة. وأخيرًا، توصلت إلى الإجمالي.

أوشكـت مديـرة المكتـب علـى الإغمـاء، فشهقـت أنفاسهـا وقالت: "تنقصنا المئات من الخطابات! أين ذهبت؟".

طمأنتهـا بأنـه لا داعـي للذعـر، فالأرجح أنـي أخطأت العـد. عدت إلـى الأرقـام مرة أخـرى. كان العدد أكبـر من قبل، ولكن مـا زلنا نعاني نقصًا.

في هذه اللحظة، احتاجت مديرة المكتب إلى الأكسجين.

كان بإمكانـي إدراك أنـه ربمـا أسجـل رقمًا قياسيًّـا لأقصر مدة في شغـل وظيفة في تاريخ هذه المنظمة. ولكن في محاولتي الثالثة، اكتشفت أنـه عندما استخدمت الاختصـار الذكي بترك الأصفار فـي النهاية من أجـل تسهيل جمـع الأعمدة، أني نسيـت إضافتها مرة أخـرى في الناتج. لحسـن الحظ، كان لـدى رئيسة عملي حس فكاهي وقالـت: "حسنًا، لقد حذرتنا فعلا" ثم لم يطلب مني أي شخص في المنظمة عد أي شيء مرة أخرى.

www.ibtesamh.com/vb

ساعدتني الكارثة الوشيكة على اتخاذ القرار بتحسين إدراكي للأرقام، لذا تناولت السودوكو - أحجية مبنية على المنطق بدلًا من الحساب، والتي تستخدم الأرقام من واحد إلى تسعة. أصبحت مهووسة بها. عندما أقع في الأخطاء، يكون هذا لأن الأرقام المكتوبة بخط اليد تبدو مختلفة تمامًا عن الأرقام المطبوعة. التركيز على أرقام الأربعة المكتوبة بالقلم الرصاص والمفتوحة من الأعلى منعني من ملاحظة أرقام الأربعة المغلقة من الأعلى المطبوعة - والعكس صحيح. ففكرت: "ربما بإمكاني تعليم الفرق لنفسي".

استطعت النبوغ في لعبة السودوكو بعد عامين من حل الأحاجي بصبر عن طريق معاملة كل رقم على أنه مجموعة من الثنائيات. وهذا ينتج إجمالي ثمانية عشر رقمًا للتعامل معهم في الوقت نفسه.

في الواقع، أنا مندهشة من تقدمي. ولكن ما هو أكثر إثارة للدهشة من متابعة تلك الأرقام الغامضة تترسخ في مخي هو الثقة التي اكتسبتها؛ فأنا لم أعد خائفة. لقد تعلمت أنه إذا ظللت هادئة بينما أقف وجهًا لوجه أمام تلك الأرقام الكبيرة والمرعبة، فلن يتأذى أحد.

لقد كنت أمارس الألعاب مع الأرقام من أجل التكيف. ولكني أستخدم ألعاب الأرقام الآن من أجل تغيير مخي. ومن يدري؟ فربما سأحاول عد نشرات الأخبار مرة أخرى يومًا ما.

~ ديانا سافاج ~

www.ibtesamh.com/vb

نادي الكسل

"أهلًا كريستين، كيف الحال؟".

رفعت عيني من هالة الشعور بالشفقة على الذات وتركت قطعة البيتزا اللزجة تعود مرة أخرى على طبق الكافيتيريا. وجدت نفسي أنظر إلى طالب في العام الثاني من المرحلة الثانوية، في مثل سني، ويضع نظارات مقوسة خضراء كانت تضخم عينيه.

بينما كنت ألقي نظرة سريعة قلقة إلى الطاولة القريبة التي كان عليها "الرياضيون" الذين كانوا أصدقائي المزعومين تمتمت قائلة: "أنا بخير، ماذا تريد؟".

ألقى إليَّ هذا الفتى "براندون"، والذي كان "جذابًا إلى حد ما" و"غريب الأطوار" في الوقت نفسه، بمنشور.

وقال بينما كان يدفع نظارته أعلى أنفه: "انضمي إلى نخبة الأذكياء في نادي جونيور مينسا. نتقابل كل يوم ثلاثاء، وسنمنعك من أن تصبحي مجرد مراهقة كسولة ذهنيًا. هل تعلمين أن مولود الأخطبوط يكون في حجم البرغوث تقريبًا عند الولادة؟".

فقلت بحماس قدر الإمكان أملًا في أن يرحل: "مشوق، سوف أفكر في الأمر".

عندما رحل، شعرت بموجة أخرى من الشفقة على الذات تغطيني. منذ أن أصيبت ركبتي في مباريات كرة السلة وقد تبددت جميع رياضاتي؛ الجري، والسباحة، وركوب الدراجات، وكرة السلة... كل شيء. لقد كنت منبوذة من أصدقائي؛ نبذ ساخط. ويبدو أنه كان من الواضح أني أنحدر على السلم الاجتماعي بما أنه حتى الأشخاص غريبو الأطوار تعاطفوا معي.

www.ibtesamh.com/vb

ألقيت نظرة على المنشور.

"انضمـوا إلى جونيور مينسا! من أجـل المشاركة يجب عليكم اجتياز امتحـان ذكاء أساسي، احفظوا خمسيـن معلومة مشوقة، كرسوا أنفسكم لمـدة خمسـ عشرة دقيقـة على الأقل يوميًّـا من أجل دراسـة الموسيقى الكلاسيكيـة، وانضموا إلى صف تعليم لغات. نتقابل كل يوم ثلاثاء، ولكن استمروا في تدريب عقولكم طوال الأسبوع!".

كمشـت المنشـور إلى كـرة ووضعت رأسي علـى الطاولـة. بالتأكيد، ربما أكون كسولـة ذهنيًّا. أتفق مع النظرية القائلة إن الذكاء الزائد ليس صحيًّا. أقصى مـا استخدمت من قواي العقلية كان لحساب الأميال التي أقطعها بينما أجري حول المضمار.

وعلـى الرغم مـن ذلك، فبينما كنـا ننصرف مـن الكافيتيريا، رأيت أصدقائـي يخرجون في مجموعـة معًا، وجدت نفسي أفتـح المنشور مرة أخـرى من دون وعـي. في خضم الغضب الذي شعـرت به لكوني منبوذة، رأيـت فجأة كأن مينسا تحدٍّ - تمامًا مثل التحدي في الرياضة. من يزعم أنه لا يمكنني اجتياز اختبار ذكاء غبي وحفظ خمسين معلومة؟ من يزعم أنـه لا يمكنني تعلم لغـة أجنبية إن أردت؟ من يزعم أنه لا يمكنني - حتى تتحسن ركبتي على الأقل - أن أكون "غريبة الأطوار" مؤقتًا؟

وفـي هذا المساء بحثت على جوجل عن كل شيء خطر في بالي متعلق بتحسيـن البراعة الذهنية. لقد صنعت قائمة حتى بنظام تدريبات مخي. حـددت لنفسي مهمة إتمام أحجيتيـن واثنتين من الكلمات المتقاطعة كل ليلـة وفي غضـون ساعة. ثم أستمـع بعد ذلك إلى مقطوعـة لـ"موزارت" لمـدة ثلاثين دقيقة بينما أحفظ بعد الأمـور التافهة من خلال الإنترنت، ثم كان عليَّ استذكار جميع كتبي المدرسية.

www.ibtesamh.com/vb

وخلال ذلك، كنت أقوم بتغيير صارم في أسلوب حياتي، فكان عليَّ التقليل من الأطعمة غير الصحية التي أتناولها (فهي تعوق نمو خلايا المخ)، وترك السكريات (فمادة الأنسولين التي تفرز في الدم تصيب الشخص بالخمول)، والنوم لمدة ثماني ساعات على الأقل، واحتساء فنجان قهوة كل صباح (فالكافيين منبه مثالي للذهن). كان الأمر صعبًا، ولكني كنت قادرة على مواجهة التحدي. فعلى الرغم من كل شيء، لا يمكن أن يكون الأمر أصعب من تكرار الجري لأميال في المضمار. قطعت على نفسي عهدًا بأن أفاجئ فريق جونيور مينسا.

بدا النظام مستحيلًا في البداية، خصوصًا عندما كنت أرى أصدقائي يحتشدون إلى الصالة الرياضية بعد المدرسة من أجل تدريب كرة السلة. ومع ذلك، فقد زاد هذا من اشتعال نيران المنافسة لدي. بدأت في تناول شطيرة لحم مع لبن خالي الدسم، وكوب من اللبن الزبادي للتحلية. لاحظت أني أشعر بالحيوية، للمرة الأولى، شعرت بالذكاء. هل كنتم تعلمون أن التفلون أكثر المواد زلاقة في العالم؟ أو أن الأبحاث الطبية وجدت أن بإمكان المواد في نبات الدبق الطفيلي أن تبطئ من نمو الأورام؟ أو أن لقطرات الليمون التأثير الحامضي نفسه في أسنانك مثل حامض البطارية؟ أنا مليئة بالمعرفة.

تقدمت إلى "براندون" بكل ما أوتيت من ثقة عندما حان موعد اختبار جونيور مينسا.

قلت باعتداد ذاتي: "أنا هنا من أجل الخضوع للاختبار، هل تريد مني أن أسرد الخمسين معلومة أم الخضوع لاختبار الذكاء أولًا؟".

كان "براندون" متفاجئًا.

"أوه، هل أردت الانضمام إلى جونيور مينسا؟".

www.ibtesamh.com/vb

"أجل....".

قـال: "لم نحظ بالكثير من الأشخاص المهتميـن، لذا اضطررنا إلى الإلغاء".

شعـرت بأننـي نملـة تافهة تـم سحقها. انفتـح فمي لا إراديًّـا عندما أدركـت أني ضيعت ثلاثـة أسابيع من حياتي لأصبـح أذكى... من أجل لا شيء.

عـدت إلى المنزل في هذا اليوم وأنا في حالة دوار، ووجدت أني لست واثقـة ممـا سأفعله مـع نفسي. قررت فـي النهاية اتباع روتينـي القديم، بـدأت في حل الكلمات المتقاطعة وصنع الأحاجـي. لم كنت أقوم بذلك؟ لحسن الحـظ، بينما تدلت آخر نوتة موسيقية مـن السيمفونية الخامسة والعشرين" لـ "موزارت"، راودتني رؤيا.

قلت بتأمل: "الكسالى... كسالى ذهنيًّا في سن المراهقة..."

ذهبت مباشرة إلى "براندون" في اليوم التالي.

قلـت له متجاهلة نظرات أصدقائه : "أظن أني أعلم ما خطب جونيور مينسا، ليست لديكم علاقة كافية بالحياة الواقعية... كم مرة في حياتكم تحتاجون إلى معرفة أن بإمكان فرس النهر فتح فمه بعرض أربع أقدام؟".

لم يجب.

"بالضبـط. لا تعني التفاهـة شيئًا. ينبغي أن يكـون التعلم عن اتخاذ القرارات التي تحسـن حياتك... إبقاء مخك نشيطًا يقلل فرص إصابتك بأمراض الخبـل؛ وتحسن القـراءة ذاكرتك ومفرداتـك؛ وتقلل ممارسة الرياضة من التوتر وخطر الإصابة بالاكتئاب بسبب الإندورفين. هذا أمر متعلـق بالجميع وليـس غريبي الأطوار فقط. خذ هـذه". أعطيته منشورًا كتبت عليه "أوقفوا الكسل!".

www.ibtesamh.com/vb

وفـي لحظة، ارتسمـت ابتسامة علـى وجهه. ووافق علـى مقابلتي في المدرسـة في الصبـاح التالي والبدء فـي نشر الملصقـات. كانت هناك علـى ملصقات "أوقفوا الكسل" علامات تتعلق بالأكل الصحي، والنظافة العامـة الملائمة، والتـدرب، والملصـق المفضل بالنسبة لـي شخصيًّا، ملصق لغوريلات تقول: "الاتحاد قوة، ابدأوا التطورا".

وزعنا قهـوة مجانية والتي مُنحنـا إياها من استراحـة المعلمين، مع علامـات توضـح فوائد الكافييـن + الذهنيـة، من أجل البـدء في جذب أعضـاء جدد. أوضحنا أيضًا فوائـد النوم لمدة ثماني ساعات على الأقل. ضممنـا خـلال الأسبـوع الأول مائة وخمسيـن عضوًا منهـم حتى غريبو الأطـوار. أنا و"براندون"، كنا معروفين بأننا زعماء، وجدنا أنفسنا فجأة نتلقـى معاملة كأننا مشاهير المدرسـة. ولكن الأمر الأهم كان عندما مر علي أصدقائي القدامى، "الرياضيون"، من أجل إلقاء التحية.

قالت صديقتـي القديمة "كاللي": "أهلًا كريستيـن، يبدو أن موضوع الكسل أصبح كبيرًا".

فأومـأت وقلـت: "بالفعل. نحـاول أن نجعل من تحسيـن قدرات المخ هدفًا للجميع، بغض النظر عن المكانة الاجتماعية".

"ممم... حسنًا... هل يمكننا الانضمام؟".

ابتسمت باندهاش.

أدركـت في هذه اللحظة أني حققت هدفـي. حتى اليوم، وعلى الرغم من أني قادرة الآن على ممارسة الرياضة مرة أخرى، لكني لم أعد أعتبر نفسـي عضـوًا بدائيًّا ضمـن "الرياضييـن"، أو عضوًا حافظًـا للتفاهات ضمن "غريبي الأطوار". لقد تحطمت هذه الأسوار. فشعوري بالفخر بما قمت به - تحسين عقول المراهقين، وكسر العوائق الاجتماعية، والتوعية

www.ibtesamh.com/vb

بأهميــة التعلم طوال الحياة ـ كان أكبــر من أي فخر شعرت به عند الفوز بأية رياضة. "نادي الكسل"، مجتمع مدرستنا الثانوية الذي يشجع التعلم مدى الحياة والقرارات الصائبة، يستمر في الوجود.

~ كريستين كاتلين، ١٧ عامًا ~

www.ibtesamh.com/vb

قاذف المنديل

أمضيت حياتي الراشدة كأستاذ جامعي أعلم الناس كيفية التفكير بإبداع أكثر واستخدام طاقة مخهم بشكل أكبر. كتابي الجامعي مبني على أكثر من مائة لغز تعمل على مساعدة الناس على زيادة قدراتهم العقلية. من المثير للاهتمام أن هذا الشغف الأبدي قد تم إيقاظه بواسطة مسابقة عابرة عندما كنت طفلًا.

في نزهة عائلية للعاملين في الشركة التي كان أبي يعمل لها، أقاموا مسابقات للأطفال - مَن بإمكانه نفخ أكبر بالون، أو مَن بإمكانه القفز لأطول مسافة على قدم واحدة، أو من بإمكانه رمي الكرة اللينة لأبعد مسافة. كنت في الثالثة عشرة، مليئا بالحماس وروح التحدي، لذا دخلت في المسابقات. أدركت أن المسابقة الأخيرة، مسابقة رمي المنديل، لم يكن المقصود منها إظهار أية مهارة حقيقية، ولكن ببساطة للضحك. ولكن حرك ذلك حبي للتفكير خارج الصندوق.

أعطى منظم النزهة كلًّا من الأطفال الاثني عشر منديلًا قماشيًّا وأخبرنا بأن الفائز هو من يرمي المنديل لأبعد مسافة. الرامون الصغار الذين كانوا في البداية، لوحوا بأيديهم بشدة، ولكن انفتح المنديل بعدما غادر أيديهم ورفرف إلى الأرض على بعد بضع بوصات أمامهم. رما الأطفال التالون أقوى وأقوى، ولكن بلا نتائج أفضل. بدأ الجميع في القهقهة، وكوني في الثالثة عشرة لم يعجبني ضحك الكبار علينا. كلما كان الطفل أكبر، ضحك الجمع أكثر على النتائج العاجزة.

كان من الواضح أن استخدام الأسلوب نفسه لن ينجح. لم أكن أفهم أي شيء عن مقاومة الرياح وحجمها في ذلك الوقت، ولكني كنت أعلم

www.ibtesamh.com/vb

أن بإمكان الصخرة الطيران لمسافة أبعد بكثير - أبعد بما يكفي لكسر زجاج نافذة مرآب، تعلمت ذلك من تجربة مريرة. ماذا لو ربطت صخرة بداخل المنديل؟ لا، لقد كانت المسابقة "ارم المنديل"، وليس حجرًا ومنديلا. وعندما يفحصونه سيتم إقصائي. إن كنت أعلم أي شيء عن الراشدين، فهو أنهم يعيشون بالقوانين. فهناك قوانين للأكل، وللملابس، والعمل، ومشاهدة التلفاز، وحتى قوانين للنوم. وهم يحبون الانقضاض على الطفل الذي يخالفهم. لقد كنت ذلك الطفل الذي يتسلق الأسوار وحاول الوصول إلى الصين. لم أكن أدع عبارات "ستكسر قدمك" و "هذا لا يمكن فعله" تزعجني.

لذا، فقد أزعجتني رؤية الأطفال يرمون بقوة أكبر بينما دائمًا ما كان المنديل ينفتح، ويملؤه الهواء ثم يقع. لم يكن السر في الرمي بقوة أكبر، بل في منع قطعة القماش من الانفتاح. فلنفترض أني خبأت حجرًا في قطعة القماش من دون ربطها، فسيقود الحجر قطعة القماش أبعد من الآخرين على الأقل، وربما لن يلاحظ الناس حجرًا صغيرًا يقع في العشب عندما ينفصلان. كانت لدي فرصة جيدة للإفلات بفعلتي، ولكني لم أرد الفوز عن طريق الغش. ما أردت فعله هو أن أريهم أن بإمكان طفل هزيمتهم في لعبتهم. كان علي جعل المنديل يطير كالحجر. كالحجر! هذا هو الأمر! بدأت في ربط المنديل حول نفسه لجعله صغيرًا ومدمجًا، كالحجر. ربطت سرًّا عقدة بعد عقدة حتى أصبح في حجم جوزة كبيرة. عندما تقدمت للخط كالمتسابق الأخير، كان هناك اثنا عشر مربعًا من القماش مبعثرة على الأرض. كان الناس يضحكون حينها، يترقبون فتى كبيرًا وضخمًا مثلي وهو يرمي المنديل لبضع بوصات.

لوحت بشدة، ثم انطلق المنديل المتكور بسرعة تجاه الأشجار ربما لستين قدمًا. تحولت الضحكات إلى لهث جماعي. نظر منظم النزهة

www.ibtesamh.com/vb

إلـيَّ بعينين ضيقتين ثـم جرى لاستعادة صاروخي مـن أجل كشف كيفية تزويري له.

عاد بطيئًا وقال بينما يحمل المنديل عاليًا ويفك عقداته: "إنه المنديل فقـط". صفق الراشدون بدماثة، وشعـرت بالغرور. ولكن كان الأمر أكبر مـن ذلـك؛ فالراشدون يظنـون أن بإمكانهم التحكم فـي الأطفال - وفي بعضهم البعض - عن طريق القوانين، ولكن لدى كل القوانين ثغرات وقد اكتشفت توًّا أن التفكير الحقيقي يعني إيجادها.

قال أحد الرجال: "هذا ليس عادلًا، هذا غش".

فقال الحكـم باستهجان وابتسامة اشمئزاز: "لقـد رمى المنديل، لم نقل إنه لا يمكنه عقده".

لم أكسر القواعد، ولكني كسـرت الأفكار المسبقة عن القوانين، وقد كان هـذا سر التفكير الخلاق الذي تعلمته من هـذه المسابقة. إذا أردت زيـادة قدراتك العقلية، فـلا يمكنك تقبل القوانين كقيـم وحقائق ثابتة. بالتأكيـد، فسينزعـج الأشخاص الذين يريدون من الأمـور أن تنتهي كما هو متوقع عندما يرون احتمالات مختلفة. لم يستطع الرجل المتذمر ترك الأمر، فقد همس إلي قائلًا: "مازلت أقول إنه غش، تظن أنك ذكي".

حسنًا، لقـد كنت في الثالثة عشرة، لذا فالأرجـح أنه كان محقًّا بهذا الشأن. رسمت تعبيـرًا بريئًا على وجهي، على الرغم من أني كنت أتحرق شوقًـا لأخبـره بخططي البديلـة: كان بإمكاني رمي المنديـل المفتوح ثم الرفرفـة بقبعة البيسبول الخاصة بي أو النفخ فيه حتى أجعله يطير أبعد. أو كان بإمكانـي لـف قطعـة القماش حول نفسها بدلًا مـن الربط. أو كان بإمكانـي نقعهـا في المشروب الغـازي من أجل وزن أكبـر. وإذا كان لدي الوقت من أجل مزج قطعة القماش بالنشا، لكنت ثنيتها على شكل طائرة كما تفعل بقطعة من الورق ثم أقلعتها.

www.ibtesamh.com/vb

بدأت في هـذه اللحظة مهنتي في التفكير. لقـد حمسني هذا النصر الصغيـر على التفكير المنظـم. أردت الاستمرار في النظـر إلى ما وراء ظاهـر الأشياء. مـن أجل العيش بإبـداع، عليك استغـلال الأجزاء الأقل استخدامًا في مخك، وعدم قبول الآراء الشائعة، أو الشعارات، أو الأفكار غيـر المنازعة. أتمنى من قادتنا في الأعمـال والسياسة أن يجربوا كسر القواعد الاصطناعية والقضاء عليها. إن لم تمض الأمور بشكل جيد، فلا يمكنك الاستجابة إليها بالطريقة نفسها.

~ جاريت بومان ~

www.ibtesamh.com/vb

لا تزد الحمل على مخك

هل تريد زيادة قدراتك العقلية؟ إذن أدّ كل مهمة تعترض طريقك وتلاعب بكل الوظائف التي يمكنك تحملها. كانت هذه ستكون نصيحتي منذ زمن قصير. لقد كنت أمًّا متعددة المهام! ولكن تغيرت نظرتي بعدما تعرضت لحادث سير على الطريق السريع؛ وكنتيجة لذلك، عانيت إصابة مؤذية للمخ والتي غيرت حياتي للأبد. خلال الأيام الأولى التي تلت الحادثة، استخدمت كلمات في غير محلها، كانت مشاعري خارج السيطرة، وظلت ذاكرتي تتأرجح. كان المخ الذي اعتمدت عليه كمصدر قوة واستقلالية يخذلني.

اضطررت إلى قضاء أشهر من العلاج الإدراكي وإعادة التأهيل وهي الأمور التي ستساعدني في النهاية على العمل بالمستويات الطبيعية مرة أخرى. تم تشجيعي على استخدام ألعاب الرياضيات على الإنترنت بالإضافة للعديد من الأدوات التنظيمية، وقد تم تعليمي استخدام المذكرات الدائمة، خشية أن أنسى أو أفقد أي شيء بسبب مشكلات ذاكرتي.

وجدت أن الكثير من الموارد التي مُنحت إياها كانت ثمينة، ولكن من بين جميع الدروس، برز واحد عن الباقين. علمت أنه من المهم أن أتمهل وأن آخذ وقتي بينما يتعافى مخي - كان هذا مداويًا بالنسبة لي.

بينما تمعنت في هذا الأمر، فكرت كيف ينزعج أبنائي المراهقون بسبب حاسبنا الآلي عندما يعمل ببطء. وبدلًا من انتظاره ليبدأ، ينقرون على الفأرة وعلى الأزرار الأخرى مرارًا إلى أن يغلق الحاسب الآلي تمامًا ويحتاج إلى أن يعاد تشغيله.

www.ibtesamh.com/vb

أدركت أنني غالبًا ما كنت أعامل مخي بالطريقة نفسها. فقد كنت أحمله بالخطط المتعددة، والمواعيد النهائية، واللجان والنشاطات. وعندما لم يعمل، لم أبطئ من وتيرة حياتي؛ بدلًا من ذلك كنت أضيف نوعًا من خطط تحسين الذات كمحاولة لإصلاح مخي. عادة ما كنت أواجه فترة من الإجهاد أو المرض والتي تعوقني لمدة أطول مما كان يفعل أسلوب الحياة البطيء. عندما اخترت عدم العناية بمخي، لحق بي في النهاية وتطلب إغلاقًا وإعادة تشغيل، تمامًا مثل الحاسب الآلي المثقل.

تعافيت من الإصابة في مخي وعدت إلى العمل، ولكن القيام بالكثير من المهام دائمًا ما كان مغريًا بالنسبة لي. على الرغم من هذه الإغراءات، فالتخفيف من أحمالي لم يكن مفيدًا لمخي فقط، بل كان هبة لي أيضًا، فأنا قادرة على الاسترخاء الآن. بإمكاني مشاهدة برنامج تليفزيوني ببساطة ومن دون العمل أو القراءة في أثناء الإعلانات. تعلمت أن عيش اللحظة يعني إعادة تدريب مخي على التركيز على كل شيء على حدة. وحاليًّا، عندما يكون لدى أبنائي ما يودون إخباري به بينما أكون على الحاسب الآلي، آخذ استراحة من الكتابة وأنظر إليهم حتى ينتهون من الكلام. كنت أقنع نفسي من قبل بأني أقوم بحوار صالح مع أبنائي. أقول "لا" للكثير من الأشياء أكثر مما اعتدت، ولكني أقول "نعم" لعائلتي، وللتريض ليلًا، والمشروعات الخاصة التي أكون أكثر حماسة لها. أضفي سلامًا وهدوءا أكثر هذه الأيام وأعلم أن مخي يشكرني لذلك.

~ ستيفاني ديفينبورت ~

www.ibtesamh.com/vb

تشكيل أفكارك ومشاعرك

مقدمة

أعتقد أن أغلب الناس لديهم انطباع أن أفكارهم ومشاعرهم تمر من خلال مخهم كالطقس، أحيانًا ما تطفو كنسيم لطيف وأحيان أخرى تثور في العقل كرياح عاصفة. ربما يبدو أن كل ما يمكنك فعله هو الاستماع بسلبية إلى النشرة الجوية وأن تأمل للأفضل. في الواقع، هناك الكثير بإمكانك فعله من أجل التأثير في طريقة تفكيرك، والذي سيحدد شعورك بناء عليه.

الممر المادي للأفكار

تتواجد الأفكار والمشاعر في المخ على هيئة سلسلة من التفاعلات الكهربائية والكيميائية. الخلايا الدماغية، والمعروفة باسم الخلايا العصبية، "تتحدث" إلى بعضها البعض عن طريق إرسال الرسائل ذهابًا وإيابًا خلال المساحات المتواجدة بينها والمسماة بالوصلات العصبية. تسافر الفكرة عبر المخ عندما تفرز الخلايا العصبية المسئولة عن إرسال الإشارات مواد كيميائية ناقلة عصبية إلى الوصلات وتستقبل الخلايا العصبية من أجل التقاطها. يقدر أن مخ الإنسان يحتوي على مائة بليون خلية عصبية، كل منها يحتوي على آلاف الوصلات التي تربطها بخلايا عصبية أخرى. كمتوسط، فإن كل وصلة تنقل حوالي إشارة واحدة في الثانية، ومع بعض الوصلات المتخصصة تنقل حتى ألف إشارة في الثانية. وعمومًا، فإن جميع التوصيلات البارزة في مخك عبارة عن متاهة من بلايين البلايين من الوصلات القادرة على القيام بعشرين مليون بليون عملية في الثانية.

www.ibtesamh.com/vb

هذا شرح مبسط بعض الشيء لعملية معقدة جدًّا لا نفهمها تمامًا ـ وربما لن نفهمها تمامًا أبدًا. وعلى الرغم من ذلك، فبفضل تقنية تصوير المخ، أصبح لدى العلماء فكرة جيدة عن أي المواضع في المخ مرتبطة بأي أنواع التفكير، وبإمكانهم تعقب الكثير من الأفكار والمشاعر بثقة بينما تسرع خلال شبكة الخلايا العصبية المعقدة.

ندرك الآن أن الأفكار مرمزة هيكليًّا بداخل المخ. كلما فكرت في فكرة معينة، تشتعل ممرات معينة من الخلايا العصبية. تتقوى هذه الممرات مع التكرار. كلما فكرت في فكرة معينة أكثر، أصبح الممر بين النقطة العصبية "أ" والنقطة العصبية "ب" أكثر تحديدًا. وبمرور الوقت تنمي أفكارًا اعتيادية واستجابات متوقعة لأنه من المريح للمخ إرسال الأفكار على طرق ممهدة، وواضحة بدلًا من الطرق الجانبية قليلة الاستخدام. عندما يُترك المخ، بصفته كائن عادات، إلى أجهزته الخاصة، فهو يفضل حرفيًّا الممر ذا المقاومة الدنيا.

ماذا يخبرك صوتك الداخلي؟

تترجم كيمياء وكهرباء التفكير التي وصفتها توًّا إلى حوار داخلي مستمر يتدفق في رأسك من لحظة استيقاظك في الصباح إلى لحظة أن تضع رأسك على الوسادة في الليل. الجميع يحدث معه هذا الحوار الداخلي. إنه يوفر تعليقًا مستمرًّا عن كيفية تفكيرك وشعورك تجاه نفسك والعالم عمومًا. استمع بعناية وسوف تجد أن لدى هذا الصوت تكرار الأفكار التلقائية نفسها مرارًا وتكرارًا. وفي خلال هذه العملية، تصبح هذه الممرات أقوى وأعمق بمرور الوقت.

للأسف، فالأشياء التي يخبرك بها صوتك الداخلي ليست دائمًا الأفضل لك. على سبيل المثال، ربما يمضي صوتك الداخلي وقتًا كبيرًا يثرثر بأخطاء أو قصور تجعلك تشعر بسوء، أو تجعلك تفكر في الناس والمواقف بشكل

www.ibtesamh.com/vb

سلبي. ربما تحبط تجربتك أشياء جديدة عن طريق إخبارك بأنك لست جيدًا بدرجة كافية أو تذكيرك باستمرار بالشعور بالغضب، أو الحزن، أو القلق.

يبدو أن لدى عقول الناس المتسمة بالحوارات الداخلية المظلمة بنية مختلفة عن أصحاب الحوارات الداخلية المشرقة. لدى المفكرين في نصف الكوب الممتلئ نشاط أكبر في الفص الأمامي الأيسر للمخ، بينما لدى المفكرين في نصف الكوب الفارغ نشاط أكبر في الفص الأمامي الأيمن من المخ.

ولكن ها هي الأخبار الجيدة: لأن حوارك الداخلي أكثر من مجرد سحابات فكرية وضباب نفسي، فلديك القدرة على تغييره. يمكنك إعادة توجيه أفكارك إلى ممرات عصبية مرغوب فيها أكثر بالتركيز، والتدرب، والوقت. عندما تبدأ في التفكير بشكل مختلف، تغير الأفكار المختلفة البناء المادي لمخك حرفيًّا. إنك تبني وتدعم وصلات جديدة في المخ وتميل أفكارك بعد فترة إلى التدفق في الاتجاه الذي اخترته. عندما يحدث هذا فإنك سوف تكون قد غيرت تشكيل مخك وسيصبح طريقك المختار للتفكير هو استجابتك الطبيعية.

أعتقد أن قصة "ديانا سافاج" تحت عنوان "لعبة الأرقام" تعرض هذه الظاهرة بشكل ممتاز. كان بإمكانها تصنيف نفسها كشخص سيئ مع الأرقام، ولكن عوضًا عن ذلك قررت أن تعتبر نفسها شخصًا يمكنه تحسين نقطة ضعف. وبالرغم من معاناتها من خلل الحساب، وهو عجز في التعلم متعلق بالأرقام، لم تدعه يعوقها ولم تدعه يوقفها من إيجاد طرق جديدة للالتفاف حوله. هذا تفكير إيجابي.

الاهتمام بمخك

إن إدراكنا المتزايد الذي يقوم بتعديل نبرة الحوار الداخلي يعمل على إعادة الحيوية لتكوين المخ وذلك وفقا لأحد الأبحاث الجديدة. توثق الدراسات التي أجريت في مستشفى ماساتشوستس العام وكلية الطب بجامعة هارفارد

www.ibtesamh.com/vb

تغيرات مادية في عقول الأشخاص الذين قاموا بجهد شعوري من أجل تعديل أنماط تفكيرهم التلقائية عبر التأمل.

قدم الباحثون تقريرًا عن مجموعة من الخاضعين للاختبارات، كجزء من عملية تقليل التوتر، والذين طُلب منهم التأمل بمتوسط سبع وعشرين دقيقة يوميًّا. مارس المتطوعون نوعًا من التأمل يسمى "التأمل المنتبه"، الذي يتضمن ملاحظة الأفكار السارية في المخ من دون إصدار أحكام. الهدف من هذا التدريب هو أن تكون على اتصال أكبر بما يحدث في عقلك وجسدك هنا والآن والاستماع بعناية إلى صوتك الداخلي. عندما تعاني أفكارًا أو مشاعر مؤلمة فإنك تتعلم تحديد طبيعتها الحقيقية ومنح نفسك خيار التفكير والشعور بشكل مختلف.

أحد أكثر الأشياء إفادة حول الانتباه هو أنه يسمح لك بالرجوع عن حوارك الداخلي الناقد للذات ورؤيته على حقيقته: ألا وهي تخريب الذات. بدلًا من تعزيز التفكير غير المنتج باستمرار، فإنك تتعلم إيقاف الأفكار السلبية وصياغة ممرات عصبية جديدة معززة للذات.

أظهرت الفحوصات بعد ثمانية أسابيع زيادة ملحوظة في سُمك البنية المتعلقة بالتركيز، والانتباه، والذاكرة، والتعلم وبعض المناطق المتعلقة بالعاطفة، والاستبطان، والوعي الذاتي. لم تتم ملاحظة أي تغيرات في المخ بالنسبة للمجموعة التي لم تمارس التأمل، مما أدى بالباحثين إلى الاعتقاد بأن التغيرات التي رأوها لم يكن بالإمكان تأويلها بأنها نتجت عن مرور الوقت ببساطة.

يبدو أن التأمل يعزز قوى الانتباه والتركيز على المستوى السلوكي. وفي المقابل، فإن هذا يساعد على تنظيم الاندفاع ويخلق وعيًا أكبر تجاه الأفكار المحبطة للذات والمتكررة. ما إن تلاحظ ميلا إلى التفكير السلبي، فبإمكانك العمل على استبدال عملية تفكير أكثر إيجابية به.

www.ibtesamh.com/vb

بالتأكيد، فإن التأمل المنتبه هو مجرد تقنية واحدة من شأنها أن تعلمك تجنب فخاخ العقل عديمة الفائدة. بإمكانها أن تكون مؤثرة جدًّا ولكن ليس مع الجميع. أعرف الكثير من الأشخاص الذين لم يطأوا صفًّا لتعليم اليوجا أو التأمل قط، ولكنهم نجحوا في تحسين فحوى صوتهم الداخلي. ربما تكون صلاة، أو نشاطًا جسديًّا، أو البستنة، أو العزف على البيانو هو ما تحب. أنا أحثك على اكتشاف أكثر ما يناسبك والبدء في تولي زمام مخك.

تفكيرك هو شخصيتك

لِمَ ينبغي عليك بذل جهد من أجل إرسال أفكارك عبر اتجاه أكثر تفاؤلًا وهدوءًا؟ يتضح أن الميول العامة لتفكيرك الاعتيادي تؤثر في حياتك في مستويات مختلفة. على سبيل المثال، هل تعلم أن الأشخاص المتفائلين محظوظون فعلًا؟ التحلي بالأفكار الجيدة لن يزيد من فرص فوزك باليناصيب ـ يا للخسارة! ـ ولكن يبدو أن الإطار الإيجابي للعقل أفضل في رصد الاحتمالات والفرص.

طُلب من المشاركين في إحدى الدراسات حساب عدد الصور الفوتوغرافية في نموذج لجريدة. بدا أن المشاركين الذين وصفوا أنفسهم بالـ "محظوظين" لاحظوا رسالة في الصفحة الثانية، مختبئة كإعلان في نصف صفحة بأحرف كبيرة: توقفوا عن العد ـ هناك ثلاث وأربعون صورة في هذه الجريدة. توقع الباحثون أن الأفراد "المحظوظين" انتبهوا إلى ما يحيط بهم، مما جعلهم أكثر ميولًا إلى ملاحظة الرسالة في الجريدة. بدا أيضًا أنهم انبساطيون، ومنفتحو العقل، ومتفائلون، وهي ميزات في الشخصية يبدو أنها ترفع حاصل "حظ" الفرد.

يبدأ علم الأعصاب الآن في إدراك أن لدى صوتك الداخلي تأثيرًا عميقًا في صحتك الجسدية الشاملة أيضًا؛ فهو يؤثر في صحتك اليومية، ومدى حساسيتك للداء والمرض، وحتى كم ستعيش. في الواقع، تقوم جامعة

www.ibtesamh.com/vb

هارفارد ومستشفى ماساتشوستس العام بدراسة حديثة توضح كيفية إمكان طريقة تفكيرك التأثير فيك حتى عملياتك الوظيفية الأساسية.

قام فريق البحث بتدريب المشاركين على ممارسة "استجابة الاسترخاء"، وهي تقنية مطورة بواسطة "د. هيربيرت بنسون"، رائد في طب العقل والجسد. استجابة الاسترخاء هي حالة من الراحة العميقة التي تغير الاستجابة الجسدية والعاطفية للتوتر. كان هدفهم هو رؤية ما إذا كان هذا التدريب سيبدل نشاط جينات الفرد ويبدل "استجابة" الجينات المتعلقة بالتوتر. بعد ثمانية أسابيع فقط من توجيهات الاسترخاء، تغيرت أنماط استجابات جينات المشاركين بشدة. من بين المشاركين في مجموعة استجابة الاسترخاء، تم إبطال مفعول حوالي ألفي جين نشط في ممرات متنوعة متعلقة بالتوتر. بمعنى آخر، أظهرت مجموعة "د. بنسون" أنه يمكننا حرفيًا إعادة برمجة خلايانا عن طريق تبديل طريقة تفكيرنا. بالنسبة لي، فهذه واحدة من أهم الدراسات في مجال علم الأعصاب، بما أنها تمنح الدليل العلمي لاتصال العقل بالجسد وأيضا للإدراك العميق أنه بإمكاننا تحسين صحتنا عن طريق إعادة توجيه أفكارنا.

يسبب التوتر المزمن الأذى للمخ. تمت البرهنة على أن الكورتيزول، والمعروف أيضًا بهرمون التوتر، سام بالنسبة للخلايا العصبية في منطقة الحصين، مركز الذاكرة في المخ. لدى الحيوانات التي تعاني التوتر المزمن حصين أصغر، وتتوقع الدراسات أن هذا ينطبق أيضًا على البشر. وفقًا لإحدى الدراسات، فالأشخاص الميالون للحزن معرضون للإصابة بمرض ألزهايمر بمرتين ونصف أكثر ممن ليسوا كذلك. نعلم أيضًا أن هؤلاء الذين يعانون القلق والاكتئاب في خطر متزايد بالإصابة بمرض ألزهايمر أو السكتة الدماغية. تعلُّم الاسترخاء وتحسين إطارك العقلي لا يجعلك تحس بشعور أفضل وحسب، بل ولديه القدرة على تحسين مخك وصحتك العامة.

www.ibtesamh.com/vb

تحسين صوتك الداخلي

أمل أنك ستخصص وقتا من أجل الانتباه لصوتك الداخلي. إذا كانت لديك أفكار إيجابية، فتمسك بها كأنها كنوز. ومع ذلك، فإن كان صوتك الداخلي يميل تجاه السلبية، فتأكد أن لديك القدرة على إعادة تشكيله من جديد. لدى الجميع المقدرة على تغيير مخهم، وفي المقابل تغيير اتجاههم ـ والعكس صحيح. إذا كنت تعتقد أن بإمكانك الاستفادة من تهذيب عصبي بسيط، فاعلم أنه بإمكانك صنع تكيف حقيقي وملموس لمخك، وأنه دائما لديك الفرصة لتفعل ذلك. لقد رأيت أشخاصًا في مهنتي – وفي حياتي – يحرزون تقدمًا كبيراً مستخدمين أساليب متنوعة من أجل التحكم في أفكارهم، وسلوكياتهم، ومشاعرهم. كل ما يهم هو اكتشاف ما يناسبك شخصيًّا بشكل أفضل.

التأمل، وتدريب الاسترخاء، ورد الفعل الحيوي، واليوجا، والعلاج السلوكي المعرفي هي بعض الأساليب التي يمكنك استخدامها من أجل الإحساس بصوتك الداخلي والبدء في تعديله من أجل خدمتك بشكل أفضل. يمكنك القيام بها وحدك، ولكن إن لم تشعر بأنك تحرز تقدمًا، فأنا أحثك على البحث عن معلم محترف أو معالج معتمد. عادة ما يكون الجزء الأصعب هو البدء؛ لأننا معتادون الاستماع إلى ذلك الصوت الداخلي الذي يقول: "لا يمكنك تغييري". ولكن بالقليل من الوقت الذي يمكنك استخراجه لنفسك، إذ تتوقف عن التلاعب بآلاف الأشياء والسكون للحظة من التأمل الذاتي سيبدأ في إعادة تشكيل مخك تجاه تفكير أكثر إيجابية. مجرد الاستماع إلى ما يخبرك به صوتك الداخلي من شأنه أن يكون ثمينًا. فعلى الأقل، من المهم أن تشعر بالحوار في رأسك حتى تعلم ما ينويه مخك.

لا تتوقف هناك. فلا يوجد سبب لتقبل الثمن الباهظ الذي تدفعه جراء الاستسلام للعقلية الانهزامية. ممارسة أساليب الاسترخاء وتولي زمام أفكارك سيسمحان لك بالتحكم في عقلك وبناء على ذلك، حياتك. يمكنك بعد

www.ibtesamh.com/vb

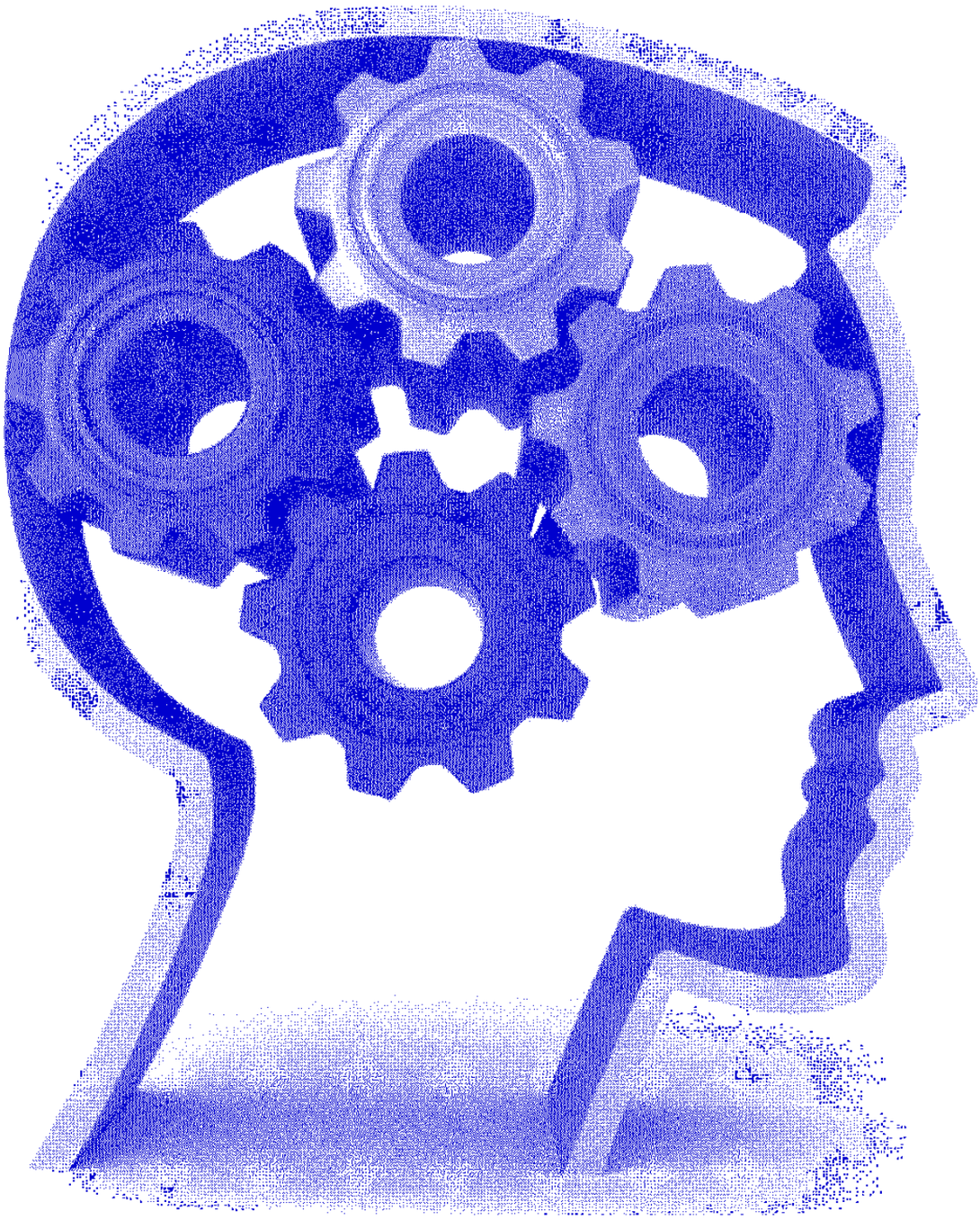
ذلك تطبيق هذه المهارات من أجل تخطي مشكلات مثل الوزن، والاكتئاب، والخوف المرضي ـ أيًّا كان ما تريد تحسينه في حياتك. ستكتشف خلال هذه العملية القوة الحقيقية لعقلك.

تأمل صغير لخمس دقائق

جرب جلسة التأمل الصغيرة هذه من أجل منح نفسك لحظات من التأمل الهادئ كل يوم. أعتقد أنك ستجدها جديرة بالاستثمار.

اجلس في مكان هادئ ومريح حيث لن تتعرض للتشويش، وظهرك مستقيم ويداك مستلقيتان في وضعية مريحة. يمكنك استحضار قوة أكبر إذا أردت من أجل المساعدة على إضفاء معنى للتجربة. انظر بروية إلى الأسفل حتى لا تركز على شيء محدد. إذا شعرت بأن عينيك مثقلتان، قدعمها تغمضا. دع تنفسك يكون عميقًا ومتناغمًا. إذا انجرف انتباهك قليلاً، فليكن. لا تقلق عما إذا كنت "تتأمل بشكل صحيح". ينبغي أن يكون هدفك هو ببساطة تصفية رأسك والاسترخاء. حتى ولو لبضع دقائق، فهذا مفيد. أهم شيء هو أن تبدأ وأن تتساهل مع ذاتك. سوف تتحسن قدرتك بالتدرب. والفائدة ضخمة جدًّا، وهي جديرة بالجهد.

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

الفصل الخامس

أيقظ مخك

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

لا شيء يهزم كتابًا جيدًا!

لن أنسى أبدا كتاب *Pop* للأطفال والصادر عن مؤسسة وارنر. كنت على الأرجح في سن السابعة عندما أعطاني والداي هذا الكتاب. من كان يمكنه أن ينير حياتي مثل هذه الكتاب؟

بفضل "Pop"، تشجعت على إظهار حماس للرياضة، واعتدت النظافة، وصارت حياة معتدلة، والأكثر من أي شيء آخر - وقعت في حب الكتب. عندما أخبرني، في كتابه، بأن الرياضيين لا يشربون الخمر، أو يدخنون، أو يسبُّون، صدَّقته! وحرصت على ألا أفعل أيًّا من ذلك أيضًا. يمكن للكتب أن يكون لها أثر عظيم، خصوصًا عندما يتعلق الأمر برفع مستوى تفكيرنا وسلوكنا.

معروف عني أني قارئ نهم وعادة ما أتناول عدة كتب في الوقت نفسه، مع هدف إنهاء كتاب في اليوم. جعل مني كل كتاب رجلًا مختلفًا عما كنت قبل أن أفتحه، ولكن القليل منها صنع اختلافًا عميقًا في حياتي. أفكر بالتحديد في كتاب *Veeck as in Wreck* الذي كتبه مالك فريق شيكاغو وايت سوكس الراحل العظيم "بيل فييك" - كتاب اكتشفته بينما كنت أعمل في منظمة فيلا ديلفيا فيليس. بفضل مجموعة من الظروف السعيدة في حياتي في هذا الوقت، حظيت بالفرصة لمقابلة "فييك". أقمنا صداقة أبدية، وكان لدى بعض الناس أثر أكبر في مهنتي الإدارية في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة.

بحلول أوائل الثمانينيات من القرن العشرين، وجدت أني أتلقى الكثير من الطلبات للتحدث أمام الجمهور في أماكن متنوعة. كنت مرتبكًا؛ فما نوع الرسالة التي يمكنني توصيلها؟ كيف يمكنني تنمية الثقة من

www.ibtesamh.com/vb

أجـل التحدث بأسلـوب مقنع؟ هل بإمكاني أنا، "بـات ويليامز" الصغير، أن أصنـع فارقًا في حياة الآخرين؟ كنت متأكـدًا أني سأجد الإجابة التي أبحـث عنهـا في الكتب، ولم يخـب ظني. هناك مجلـدان رائعان، ألفهما "بيل جلاس"، المدافع العتيد في دوري كرة القدم الأمريكية: *Expect to Win* و *Plan to Win*، هذان الكتابان وضعا القواعد التي احتجت إليها من أجل بدء مهنتي في التحدث.

واليـوم، أتحـدث على أساس منتظم. وأنشر فـي كل مكان أذهب إليه تحـدي القراءة الخاص بي: ساعة في اليوم، من كتاب ما. لا أهتم بكيفية إنهـاء الساعة - يمكـن أن تكون ستين دقيقة على مرة واحدة، أو جلستين لمـدة ثلاثين دقيقـة لكل منهـا، أو أربع مرات لمدة خمسـ عشرة دقيقة للمـرة، أو ستين مرة. فقط أقـوم بذلك! عندما تلتزم بهـذا، سوف تقرأ بمعـدل كتـاب في الأسبـوع. هذا يعني اثنيـن وخمسين كتابا فـي السنة! مجرد الفكرة تجعل الإندروفين يتدفق بداخلي.

فـي أثناء البحث من أجل كتابـي *Read for Your Life: 11 Ways to Transform Your Life with Books*، مررنـا بحقائـق تؤكد قدرة الكتب علـى تعزيز المخ. أشار تقريـر إلى أن الأنشطة المشغلـة للمخ على غرار الكلمـات المتقاطعـة والقـراءة من شأنهـا أن تؤخر أو حتـى تمنع فقدان الذاكـرة المتعلـق بالتقدم في العمـر. وفي مقال آخـر أوصى متخصص مشهـور فـي الصحة بأهمية منـع عقولنا مـن الشرود. لا أعلـم بشأنك، ولكنـي أنوي عيش كل يـوم بعقل سليم، عقل يعمل بشـكل كامل، ولم أجد شيئًا يبقيني في حالة تركيز أكثر من كتاب جيد.

كمكافأة لنهمي للقـراءة، أتلقى خطابات، ومكالمات هاتفية، ورسائل إلكترونيـة بانتظـام مـن أولئـك الذين تناولـوا تحدي الساعـة في اليوم الخاص بـي. يستخدمون كلمات أساسية وعبـارات على غرار: "لقد غير

www.ibtesamh.com/vb

كتابك حياتي!"، "يشرفني قبول تحدي القراءة كل يوم" و"مكنتني الكتب من تعليم نفسي... حتى أصبح أكثر ثقة، ومتحدثا أفضل، ومنحتني الفرصة والإلهام من أجل الكثير من مشروعاتي الشخصية". إن لم يكن هذا دليلًا على أن القراءة تعزز مخك، فلا أعلم ماذا يكون.

لقد سمعت أن القراءة بمثابة وسيلة تنظيف العقل. وأعتقد أنه ما إن تجعل الكتب جزءا لا يتجزأ من حياتك - كما هي في حياتي - ستعرف أنه لا شيء يضاهيها في مجال تعزيز المخ.

سيقول معظم الأشخاص الذين يعرفونني إنني شخص فوق المعقول؛ ومع خبرتي ذات الخمسين عامًا في الرياضات الاحترافية، وأبنائي التسعة عشر، وأكثر من سبعين كتابًا منشورين لي، فإنهم محقون. أؤمن بتحقيق أقصى استفادة من كل دقيقة في كل يوم قدر الإمكان. حتى الآن بينما أصارع عدة أورام سرطانية، فأنا أفعل ما بوسعي حتى لا أستسلم. ولم لا؟

وفي النهاية، نحن لا نملك حياتنا، فنحن ندين بها لمن وهبنا إياها في المقام الأول من أجل الاستفادة منها.

لديَّ في منزلي مكتبة كبيرة من الكتب. وفي منتصفها كتاب "Pop" باللون الأحمر، وغلاف قماشي، ومتهرئ تمامًا من القراءة. لم يؤثر شيئًا في أكثر من حب القراءة الذي ألهمني به هذا الكتاب. لم لا تعزز مخك بكتاب عظيم، بدءًا من اليوم؟

~ بات ويليامز ~

www.ibtesamh.com/vb

اخرج من هذا الروتين

هـل كُسرت يومًـا ذراعك التي تستخدمهـا عادة وحاولت غسـل أسنانك باليد الأخرى؟ معاناة حقيقية، أليس كذلك؟

ولكن هذه العظمة المكسورة كانت شيئًا جيدًا أيضًا؛ لأنه بينما تتعافى ذراعـك، يصبـح مخك أقـوى أيضًا. لقـد أصبح أقوى بينمـا كنت تتعلم الكتابـة، والأكل، وغسـل أسنانـك باليد الأخرى. يصبح المـخ أقوى متى استخدمناه لجعل جسدنا يقوم بالأشياء التي لم يعتدها.

تصبح الشبكة العنكبوتيـة العملاقة من الخلايا والوصلات العصبية التي تمـلأ هذا العضو الذي يزن كيلوجرامًا واحـدًا داخل جمجمتنا أكثر كثافة، وهذا شيء جيد.

الأخبـار السعيدة هي أنه ليس عليك كسر عظمة من أجل جعل مخك يعمـل لتعلـم أعمـال جديـدة؛ إن المسألـة ببساطة تتعلـق بخروجك من الروتيـن والقيام بالأمور اليومية بشكل مختلف قليلًا. هناك عشرة أشياء لتجربها، بالإضافة لغسل أسنانك باليد "الخطأ":

- اربط حذاءك بطريقة مختلفة.
- شاهد برنامجًا تليفزيونيًّا يعرض بلغة أجنبية.
- اذهب إلى عملك سالكًا طريقًا مختلفًا.
- اعكس ترتيب قراءتك للجريدة.
- ارتـد ملابسك في الظلام (ولكن تفقد مظهرك في الضوء قبل خروجك!)
- تسوق في محل بقالة جديد.

www.ibtesamh.com/vb

- اربط حزامك باتجاه معاكس.
- ضعي قرطيك بترتيب معكوس.
- اركل الكرة بقدمك التي لا تستخدمها عادة.
- امش للخلف مائة خطوة.

وبعد فترة، لن يبدو فعل الأشياء بطريقة مختلفة أمرا جديدًا - أو غريبًا - على الإطلاق. مما يعني أن مخك الرائع قد درب جسدك الرائع على المهام غير الاعتيادية. والآن حان الوقت لتعطيه المزيد من التحديات؛ على غرار تعلم العزف على أداة موسيقية، أو العد إلى رقم عشرين باللغة الصينية الشمالية، أو حل الكلمات المتقاطعة في جريدة نيويورك تايمز، أو كتابة الشعر.

ستشكرك عضلات مخك على التدريب، بما أنها تصبح أقوى كل يوم.

~ جيني أيفي ~

www.ibtesamh.com/vb

دماغ الكتب

بعدمـا وضعت مولودي، بـدا كأن مخي قد انتزع من جسـدي مع مولودي الحديـث. فـي أثنـاء الأسابيـع التاليـة، أصبح كل شـيء ضبابًـا قاتمًا، والمواعيد على التقويم ضبابية وتضيع مواضيع الحوار في وسط الكلام. كانـت الأخطاء الذهنية منطقية بينما تكيفت مع الاستيقاظ في منتصف الليل لإطعام الصغير. كانت النساء الأخريات يقلن وهن ضاحكات: "أوه، إنـه فقط "مـخ الأم""، عندما يغـادرن المتجر بالمشتريـات على سقف السيارة، أو عندما يذهبن إلى موعد في يوم خطأ ومع الطفل الخطأ.

ومـع ذلك، مـرت أشهر. وبـدأ "نيكولاس" الصغير في النـوم ليلًا، ومـع ذلك، ظللـت في تلك الحالـة الدائمة مـن الارتباك. لـم يساعدني كـون زوجـي البحار عالقًـا على السفينـة معظم الوقت مـن أجل رحلات طويلـة، تاركًا إياي لأديـر المنزل وحدي. كانت الأيـام ضبابية من تغيير الحفاضـات والإطعام، مع الخروج أحيانًا من أجـل التسوق أو قضاء ليلة عند أحد الأصدقاء.

أخبـرت نفسي بأني سأشعر بالكفاءة والذكاء مرة أخرى بعدما أصبح عمر "نيكولاس" عامًا، ثـم قلت إني سأحظى ببعض الوقت لنفسي بعدما يعـود زوجي من عمله، ثم عاد، ولكنه ظل مشغـولًا على السفينة في رحلة طويلـة لأيـام وأسابيع. كنت لا أزال عالقة في ضباب مخ الأمومة. كفى، لا مزيد من الأعذار.

فكرت في حياتي قبل الولادة، وقبل الزواج، وبعد ذلك ، قبل الجامعة. ما الذي كان يسعدني؟ ما الذي كان يدفعني إلى تشغيل مخي؟

www.ibtesamh.com/vb

تجولت في المنزل ووجدت مئات الإجابات تحدق إلى وجهي: إنها الكتب.

عندما كنت طفلة ومراهقة سابقًا، كنت أمر بكتاب في اليوم؛ على نقيض العام الماضي، فقد قرأت حوالي خمسة كتب وبعض الأجزاء من كتب أخرى. كان الكثير من هذه الكتب عن الحمل والأطفال، وليس الأدب التاريخي المسلي أو الخيال الذي اعتدت أن أحبه. كانت المشكلة في أني لم أعد أجلس وأقرأ كما اعتدت. لم أكن أعرف كيف أجد الوقت خلال اليوم، بما أن كل شيء يدور حول "نيكولاس". وبحلول موعد نومي، أكون متعبة جدًّا لدرجة أن كل ما يمكنني فعله هو الجلوس أمام التلفاز والخمول.

بحثت على الإنترنت، ووجدت التحفيز المناسب الذي احتجته على موقع LiveJournal ألا وهو تحدي الخمسين كتابًا. اقرأ على الأقل خمسين كتابًا خلال سنة، أيا كان الموضوع أو النوع الذي أقرؤه. كان بإمكان الأعضاء وضع ملخصات على الكتب في المركز الاجتماعي، صانعين قاعدة بيانات ضخمة تضم كتبًا جديدة وقديمة للتوصية بها أو لذمها.

كان هذا ما أنا بحاجة إليه، معزز للمخ لا يتطلب مقارنة أسعار الحفاضات. دائمًا ما تنجح الأهداف معي - أعطني موعدًا نهائيًّا، وبإمكاني الانتهاء من المهمة. لم يكن لدي أي طموح لمدة طويلة غير النوم، والأكل، وإبقاء الطفل نظيفًا وسعيدًا؛ ولكن الآن لدي هدف خاص بي.

بدأت في متابعة المجتمع على الإنترنت، واكتشفت كتبًا مثيرة للاهتمام في غضون أيام. جمعت قائمة بالأشياء التي أريدها، وطلبت بعض القراءات الجديدة. مزقت رفوف كتبي ورتبت الكتب التي كانت لدي حتى أستطيع البدء في طريقي خلال مخزوني غير المقروء.

www.ibtesamh.com/vb

حل الأول من يناير، وكان لدي قراري لهذا العام: خمسون كتابًا، ومن دون أعذار. بدأت في القراءة.

بعد بضعة أيام من بداية العام وجدت شخصًا قد قرأ خمسة كتب بالفعل. مهلًا، ماذا؟ لقد كنت متأخرة؟ مستحيل. اشتعلت لدي روح المنافسة.

وجدت الوقت إذ لم يكن متاحا من قبل. أقرأ بينما يشاهد ابني *Sesame Street*، وأقرأ بينما أتناول الغداء، وإذا ركبت الحافلة أحضر كتابًا في حقيبتي، وأقرأ بينما أقلب المعكرونة للعشاء، وأقرأ قبل النوم حتى ولو كانت بضع صفحات، وأحضر كتبي الخاصة إلى حجرات انتظار الأطباء حتى لا أضيع الوقت على المجلات.

تيقظ مخي من حالة السبات. أصبح بإمكاني استرجاع ما قمت به في يوم أو أسبوع محدد ببساطة عن طريق تذكر الكتاب الذي كنت أقرأه في ذلك الوقت. وأعترف بأنني كنت لفترة طويلة الأم الخائفة التي تظل في منزلها ولا يمكنها التحدث إلا عن طفلها. ولكن أصبح لدي الآن أشياء جديدة ومثيرة لمناقشتها، سواء كان كتابا حقق أعلى مبيعات علمت بشأنه في ملخص ما، أو عن قراءتي التي انتهيت منها مؤخرًا عن استيطان غرب الولايات المتحدة. أنشأت صداقة مع زميل في القراءة من مجموعة أمي، وتحدثنا عن الكتب والإصدارات الجديدة والمؤلفين المفضلين.

ثم بدأ ابني "نيكولاس" في الانضمام.

تعلم الحروف والأرقام، وبدأ في ملاحظة الخربشات السوداء في الكتب التي أقرأها له. لقد رأى أمه تقرأ - وواضح أنها تستمتع بما تفعله - وبدأ في إحضار كتب لي بملء ذراعيه. كان يسأل بصوته الصغير المليء بالأمل: "نقرأ؟" ولذلك، كان من المنطقي أنه عندما بلغ الثانية من عمره، كانت أول كلمة يقرؤها بنفسه هي "كتاب" على لافتة متجر.

www.ibtesamh.com/vb

لقـد بدأت بهدف أناني مـن أجل إعادة الحياة لمخي، وقد فعلت ذلك وأكثر. لقد علَّمت "نيكولاس" متعة القراءة. أصبحت القراءة عادة وليست شيئًا أمضي به اليوم. إذا جلست على كرسي لأكثر من دقيقة، فهذا يعني أنني بحاجة إلى كتاب، وبدأ "نيكولاس" في اعتياد الفعل نفسه.

والآن، ليس من غير الطبيعي بالنسبة لطالب في الصف الأول نحيل وطويل أن يحضر كومة من الكتب إلى الأريكة ويتمدد لساعة أو اثنتين يمارس القراءة. أجلس على كرسي قريب مع قطة في حجري وكتاب في يدي.

نحن نقرأ معًا، وكل شيء على ما يرام.

~ بيث كاتو ~

www.ibtesamh.com/vb

الإتقان يأتي بالممارسة

لم أفكر في هذا الأمر كثيرًا في البداية. كنت أستمع إلى أي شخص وأجد أن عقلي يحيد قليلًا من وقت لآخر، وفجأة، أدرك أن هناك صمتًا غريبًا، فقد كان الشخص الآخر بانتظار استجابة ولم تكن لديَّ أدنى فكرة عما قاله. كان هذا محرجًا جدًّا.

بعد الاعتذار عدة مرات عن "الغفلة" في أثناء الحوار، أدركت أني بحاجة إلى فعل شيء حيال مشكلتي هذه. كنت وكأنما أصبت بقصور الانتباه. عثرت في أحد الأيام على الطريق الصحيح للحل.

كنت جالسة في عيادة الطبيب، أقلب في مواد القراءة، عندما صادفت أحد كتب البحث عن الكلمات، حيث توجد شبكة من الحروف في كل صفحة مع كلمات مخبأة في الشبكة. كنت مستغرقة تمامًا في أحد هذه الألغاز عندما تمت مناداتي لرؤية الطبيب. ياه! لقد صببت تركيزي تمامًا على شيء لدرجة أنها كانت تجب مناداة اسمي أكثر من مرة.

ذهبت إلى مكتبة محلية بعد الزيارة، والتقطت بعضًا من كتب أحاجي البحث عن الكلمات. كان هناك الكثير من الاختلافات في تحديد الكلمات في الأحجية، ولكني وجدت أني استمتعت بها جميعًا. في البداية، بدأت فقط بالكلمة الأولى في القائمة، ثم أبحث في الشبكة إلى أن أجدها. كان هذا يستغرق وقتًا طويلًا.

بدأت في تطوير الحيل من أجل إيجاد الكلمات بعدما مررت بكتاب كامل. كنت أجمع الكلمات التي تبدأ بالحرف نفسه وأبحث عنها معًا. سرع ذلك من بحثي بما أنه قلل عدد مرات مروري بالشبكة، ثم أدركت

www.ibtesamh.com/vb

أن رصـد بعض الحروف كان أسهل بالنسبـة لي عن رصد حروف أخرى؛ لذا بدأت في جمع الكلمات التي تحتوي على هذه الحروف.

بالطبـع، كان هناك عدة أنواع مختلفة من الأحاجي. لم يكن بإمكاني استخـدام حيلي الجديـدة من أجل حلهـا جميعًا، ولكني طـورت تقنيات جديـدة من أجلها. ما يهم هو أنني كنت أعطي كل أحجية كامل تركيزي. كنـت أركز، ولـم أترك أية أحجية غير منتهية، دائمًـا ما كنت أنهيها قبل وضـع قلمي الرصاص. لم أنظر قـط إلى الإجابات في ظهر الكتاب، كنت ألازمها إلى أن أحلها.

التقطت كتابًا لحل أحجية في أحد الأيام وحدث شيء مثير للاهتمام. وجدت أنه يمكنني فقط النظر إلى الأحجية وتوشك الكلمات أن تقفز من الصفحة إليَّ. كنت أجد الكلمات بسرعة، بمجرد المرور سريعًا بالأحجية. أدهشني الأمر قليلًا. حاولت مع أحجية أخرى بالنتيجة نفسها. أدركت أني قد دربت مخي على تمييز الأنماط التي تصنع الكلمات الشائعة. بدأت في ملاحظـة أني كنت أكثـر تركيزًا في أثناء الحوارات. لم تعد هناك أي من لحظات الصمت الغريبة هذه. شعرت بسعادة وثقة أكبر.

أدركت أيضًا أني كنت أقرأ السطر نفسه في كتاب ما عدة مرات فيما سبـق قبل أن أركز بما يكفي لأحفظ مـا قرأته، ولكن نادرًا ما يحدث هذا الآن. لقد كان الأمر حقيقيًّا، يمكنك تعلم أمور جديدة!

استرجعت أيام صغري عندما كنت أجلس وأتمرن على البيانو لساعات في وقت ما، ثم في أحد الأيام، أدركت أن بإمكاني عزف الأغاني من دون النوتـة الموسيقية أمامي. لم أحفظ المقطوعة عمدًا، ولكن تدربت يداي، بسبب التكرار، على التحرك فوق التسلسل الصحيح للمفاتيح.

بدأت في تذكر كيف حسَّن التدرب المستمر في الرياضة من مستواي. حصلـت علـى جوائز للرمـي من خط الرميـة الحرة في كـرة السلة لأني تدربـت على هذه الرمية مئـات المرات. كان بإمكانـي تسجيل هدف في

www.ibtesamh.com/vb

أثناء نومـي. كان بإمكاني ضرب الكرة في المكان نفسه تمامًا فوق شبكة التنس للسبب نفسه، التكرار.

بشـكل ما، فقـد غاب عن بصري هـذا الدرس البسيـط الذي غرسه بداخلي الكثير من المعلمين والمدربين لسنين. الإتقان يأتي بالممارسة. لـم أعد أقوم بالبحـث عن الكلمات كما اعتدت. لقـد انتقلت إلى الألعاب الإلكترونيـة البسيطـة. عندما أبرع فـي واحدة، عن طريـق رؤية نمط أو مسار الفوز مرارًا، أنتقل إلى شيء آخر.

إننـي أخطـط لأن أستمر في بناء هـذه الممـرات العصبية في مخي العجـوز هذا عن طريق البحث الدائم عن تحديات جديدة. على أمل أنها ستنفعني جيدًا لأعوام كثيرة مقبلة.

~ ديبي أكلين ~

www.ibtesamh.com/vb

هدهدة وليلة سعيدة

كنت في الثانية والأربعين من العمر ولكني أردت البكاء كالأطفال. كنت منهكة جدًّا لدرجة أنه لم يكن باستطاعتي حتى البقاء مستيقظة وأنا جالسة مع الأصدقاء في المطعم. لم يكن باستطاعتي القيادة خوفًا من النوم خلف عجلة القيادة. آخر مرة كنت بالخارج في العلن، أخذت جدتي إلى طبيب القلب ونمت في غرفة الانتظار، ولم يوقظني سوى الغطيط العالي الشنيع الصادر مني. شعرت بالخزي! وصرخت - أمام الجميع: "جدتي، لقد صدر عني غطيط أمام الجميع!" ضحكوا جميعهم، كما فعلت جدتي، ولكني تخطيت الشعور بالخزي بفضل لطف هؤلاء الغرباء، ولكني علمت أن هناك خطبًا ما بي. كنت أعاني بشدة من أجل البقاء مستيقظة بينما أقوم بأمور عادية - على غرار التحدث مع طلابي، أو التلاوة في دار العبادة - إلى حد أني أصبحت تعيسة.

كنت أذهب إلى النوم ليلًا مثل كل الأشخاص، ولكن بعدما تنطفئ الأنوار، يتغير كل شيء. كنت أستيقظ وأنا ألهث وأنفاسي تتزايد أكثر وأكثر. كان الرعب يملؤني. أخبرت طبيبي: "سوف أموت!" بدأت في النوم وأنا جالسة على طرف السرير، ولم يكن مريحًا قط. كلما أوشكت على النوم انتفضت واستقمت مرة أخرى حتى لا أقع، ولكن كوني ألين وأستلقي كان يعني المخاطرة بالشعور بعدم القدرة على التنفس.

أصبح كل شيء في الحياة أسوأ بسبب نقص النوم. وجدت أنه لا يمكنني التركيز بصفتي كاتبة ومعلمة. فشلت ذاكرتي، فقد نسيت أشياء بسيطة مثل كيفية تعريف "صيغة مصدر الفعل"، وما إذا أطعمت كلابي هذا الصباح. كان مخي يموت بسبب النقص التام للنوم.

www.ibtesamh.com/vb

وأخيـرًا قـررت الذهـاب إلـى طبيـب للرئـة والـذي يتخصـص في اضطرابات النوم؛ لقد كان لديه تشخيص مباشر للمشكلة.

سألتـه عندما اقتـرح الاحتمال: "ضيـق التنفس في أثنـاء النوم؟ ما هذا؟".

يتوقف الأشخاص المصابون به عن التنفس في أثناء نومهم. وعندما يتوقفون عن التنفس يتفاعل المـخ ويصدر الإنذارات؛ ينتبه الجسم لهذه الإنذارات وينتفض مستيقظًا. يعاني الأشخاص المصابون بضيق التنفس فـي أثنـاء النوم من النـوم المتقطع، لأنـه لا يسمح لمخهـم بالاسترخاء والحصول على النوم مجددا. هـذا من شأنه التسبب في مشكلات للقلب والرئتين إذا ترك من دون علاج.

إذا كان ضيـق التنفس في أثناء النوم هو مشكلتي الحقيقية، وقد كان طبيبـي متأكدًا أنها كذلك، فيمكنني أن أخاطر بتجاهلها. على الرغم من توجساتي وخوفي من المستشفيات، فإنني تراجعت وخضعت للكشف.

أي شخـص يعاني مشكلات في النوم في سريره الخاص يعرف تمامًا أن النـوم مـع الأقطـاب الكهربائيـة الملصقة علـى رأسه كلـه، وعينيه، وصـدره، وقدميه على سرير غريب، ليس وصفة من أجل أحلام سعيدة. ولجعل الأمور أسوأ، كانت الساعة التاسعة هي الوقت "المقترح" من أجل إطفاء الأنوار بينما لم أخلد إلى النوم قبل الثالثة أو الرابعة صباحًا قط.

كانـت النتائـج جازمة: فلقد تعرضت بالفعل لضيـق التنفس في أثناء النوم. في الواقع، فلقد توقفت عن التنفس لحوالي ست مرات في الدقيقة. لقـد كنت مرعوبة مـن تلقي هذا الخبر، ولربما كنـت بكيت عند معرفتي بتشخيصـ حالتـي إن لم تكن بهـا أخبار جيدة: مـن الممكن علاج ضيق التنفـس في أثناء النوم. لقد رأيت آلة الضغط الهوائي الإيجابي المستمر (CPAP) القبيحة والتي تبدو كآلات الخيال العلمي في عيادة طبيب الرئة

www.ibtesamh.com/vb

الخاصـ بي. تدفع الآلة هواء الغرفة إلى جهازي التنفسي بينما أنام، مما يجبر قصبتي الهوائية على الانفتاح، مبقية إياي أتنفس، وسامحة لي بأن أظل نائمة بدلًا من الاستيقاظ باستمرار بسبب إنذار المخ بأني سأختنق. لقـد كنت مرعوبة قليلًا من القناع القبيـح، ولكني لم أنصرف عنه. ربما يختـار الأشخاص الآخرون الجمال الليلي بدلًا من الراحة، ولكن ليس أنا. لقد كنـت متحمسة لفرصة النوم بشكل سليم بينمـا تبقي الآلة مستويات الأكسجيـن لـدي مرتفعـة؛ سأستطيع أخيـرًا الأستيقاظ كل صبـاح وأنا صافيـة الذهن. تم تجهيز قناع للوجه مناسب لي ثم عدت طوعًا من أجل الخضوع لكشف آخر في أثناء النوم حتى يتم فحص جهازي.

حمـدت الله في اليوم التالي عندما وصلـت مندوبة الدعم الطبي إلى منزلـي من أجـل تركيب جهاز التنفـس. وحذرتني قائلـة: "والآن، جربي الآلـة لمدة شهر على الأقل قبل أن تقرري أنهـا لا تناسبك، فمن الصعب الاعتياد عليها".

ولكـن الأمر لم يكن كذلك. لقد علمت قبل أن ترحل المندوبة حتى إن الاعتياد على الآلة لن يكون مشكلة بالنسبة لي. لقد كنت متعبة جدًّا، جدًّا. كنـت مهذبة واصطحبت المندوبة للخارج ولكني عدت مباشرة إلى غرفة نومـي بعدما أغلقت البـاب وراءها. جلست على سريـري ووضعت القناع علـى وجهي كما تعلمت. عملت الآلـة تلقائيًّا عن طريـق استشعار نَفَسي. كنت أعلـم أن ضغط الهواء سيبقيني أتنفس. وللمرة الأولى منذ أكثر من عام، نمت لمدة ساعتين متواصلتين؛ لقد كان أفضل نوم حصلت عليه.

كتبـت في هذه الليلـة قصة وبعتها فـي الأسبوع التالـي من دون حتى تنقيحهـا. شعرت بذاتي فـورًا مرة أخرى؛ عملت ذاكرتـي بشكل طبيعي؛ وأصبح بإمكاني قراءة الكتب!

www.ibtesamh.com/vb

أتفاجأ عندما أنظر للخلف لكم الوقت الذي استغرقته لطلب المساعدة الطبية من أجل مشكلات نومي. الحصول على جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر الخاص بي كان أفضل شيء حصل لي منذ وقت طويل، وجعل استخدامه حياتي كلها "سليمة" مرة أخرى. ما زلت أستخدمه ليلًا، وأحلامي سعيدة.

~ مارلا إتش. ثورمان ~

www.ibtesamh.com/vb

أيقظ مخك

مقدمة

اعتدت بذل قصارى جهدي في المذاكرة قبل إطفاء الأنوار في كلية الطب. إذا كان لديَّ امتحان في الكيمياء الحيوية، فسأذاكر بجهد حتى يحين موعد النوم، ثم أذهب للنوم إذ تتسلل تركيبات الجزيئات الحيوية التي استذكرتها للتو إلى أحلامي. وأستيقظ لتكون هذه الجزيئات ملتصقة بذاكرتي، وجاهزة لأبرع في امتحاناتي.

كانت هذه التجربة إحدى معارفي الأولى بقدرات النوم المدهشة. وبصفتي طبيبة أعصاب، فقد عملت مع مرضى وراجعت دراسات تؤكد اعتقادي في أن النوم والراحة اللذين لا نقدرهما مهمان للغاية للصحة وعمل المخ.

النوم من أجل التذكر

بالنظر إلى ما سبق، فإن أحلامي الحيوية منطقية. تشير دراسة إلى أن النوم يعزز التعلم، وهو ضروري من أجل تماسك الذاكرة. تظهر الدراسات أيضًا أن الحلم بمشكلة ما سيساعدك على حلها. من أجل الحصول على صورة لما يحدث في رأسنا بينما نحن نيام، يضع الباحثون مجموعة من الأقطاب على الرأس من أجل تسجيل النشاط الكهربائي للمخ. تمنح هذه الآلة، والمعروفة باسم مخطط كهرباء الدماغ (EEG)، العلماء نافذة إلى الإيقاعات المميزة للمخ النائم وقد ساعدتنا على فهم المراحل الدورية للنوم.

www.ibtesamh.com/vb

يمر مخك بما بين أربع إلى ست دورات في أثناء النوم كل ليلة. تستمر كل دورة لحوالي تسعين دقيقة وتتكون من أربع مراحل: مرحلة الحلم المسماة بـ REM (حركات العين السريعة) وثلاث مراحل من دون حلم تسمى بحركات العين غير السريعة. تقع أعمق حالة للنوم في أثناء مرحلة حركات العين غير السريعة وتسمى "نوم الموجات البطيئة". تتميز هذه المرحلة ببطء شديد في ترددات موجات المخ. يبدو أن الكثير من فوائد النوم المجددة تحدث في أثناء هذا الطور.

وعلى النقيض، يوجد نشاط دماغي متزايد في أثناء مرحلة الحركات العينية السريعة أو النوم الحالم. في الواقع، فإن نسبة أيض الدماغ في أثناء الحركات العينية السريعة تكون أكبر مما هي عليه في أثناء يقظتنا وتركيزنا بشدة على مشكلة ما. يبدو أننا نمر سريعًا بأحداث اليوم في أثناء الحركات العينية السريعة، والذي يعتقد أنه يساعد على ترسيخ الذكريات الجديدة والمهارات المكتسبة. يبدو أيضًا أن الحلم يؤدي دورًا في تعزيز الإبداع والإلهام بأفكار جديدة. من المهم معرفة أنه مجرد عدم تذكرك لأحلامك، لا يعني أنك لا تحلم. خلال مرحلة الحركات العينية السريعة في أثناء النوم، يبدو أن مراكز ذاكرتنا تنشغل بمعالجة المعلومات من ساعاتنا اليقظة بدلًا من تسجيل ما يحدث في أحلامنا. وبناء على ذلك، فسيمكنك استرجاع حلم فقط إن استيقظت في أثناء طور الحلم في النوم.

بينما لا نفهم تمامًا الهدف من الحلم أو النوم بطيء الموجات، إلا أننا نعلم أن الكميات الكافية من كليهما ضرورية من أجل التعلم وعمل المخ على النحو الأمثل. على سبيل المثال، اكتشفت دراسات أجريت بواسطة "ماثيو ووكر" و "روبرت ستيكجولد" أنه بعد النوم جيدًا ليلًا، فإن المهارات حديثة التعلم ستتحسن كثيرا في دقة وإنجاز من دون أية ممارسة إضافية. بينما حدثت أكبر طفرة للتعلم المعزز بالنوم بعد أول ليلة من التدرب، فقد تمت ملاحظة

www.ibtesamh.com/vb

تحسن أكبر بعد ليلتين متتاليتين من النوم الكافي. لم يُبد المشاركون الذين حُرموا من النوم الكافي ليلًا بعد التدرب أو من تم تعليمهم مهارة في الصباح ثم أعيد اختبارهم بعد اثنتي عشرة ساعة أي تحسن في أدائهم. هذه إحدى الدراسات المفضلة لدي والتي أشاركها مرضاي الذين لا ينامون جيدًا، وبالأخص الطلبة الذين يظنون أن الاستيقاظ طوال الليل قبل الامتحان فكرة جيدة. وكلما اشتكى مريض ما من مشكلات الذاكرة، آخذ دائمًا النوم غير الكافي بعين الاعتبار كسبب محتمل.

ما تخسره عندما لا تنام

فيما وراء الذاكرة المُحسنة، والتركيز، والتفكير، والمزاج، يتفق العلماء على أن الأحلام السعيدة ضرورية من أجل الحفاظ على المخ والجسد في صحة جيدة. تشير الدراسات الحديثة إلى أن النوم يزيد من تكاثر خلايا عصبية جديدة (تخلق النسيج العصبي) في منطقة الحصين، (مراكز ذاكرة المخ) بينما يقلل الحرمان من النوم من إنتاج الخلايا العصبية الجديدة في هذه المناطق. وبالإضافة، فيبدو أن الأميلويد بيتا، منتج ثانوي يصنع من النشاط الخلوي، والذي يتراكم في أثناء مرض ألزهايمر، يزول من المخ في أثناء النوم. ربما يوضح هذا لم تظهر الدراسات الأخرى رابطًا بين الحرمان من النوم ومرض ألزهايمر. يمنح النوم المخ فرصة تخزين مصادر الطاقة أيضًا، والناقلات العصبية، وعوامل النمو، وبروتينات بناء الخلايا التي استخدمها بالتدريج في أثناء ساعات الاستيقاظ.

بالإضافة إلى التسبب بالضرر للمخ، فللأرق، وجودة النوم الضعيفة تأثيرات منتشرة ومضرة بالصحة؛ تتضمن ضعف الجهاز المناعي، وزيادة الوزن، ونقص تحمل الألم، مع تزايد فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وداء السكري، وأمراض القلب. نعلم أيضًا أن الحرمان من النوم يصيب الإفرازات

www.ibtesamh.com/vb

الطبيعية للهرمونات التي تنظم وتحافظ على وظائف الجسد بالخلل. على سبيل المثال، هرمون النمو لدى الإنسان، والذي يعالج ويعيد بناء الأنسجة في الجسم، يتم إفرازه في أثناء النوم بطيء الموجات. إذن فإن لم تكن تحصل على النوم الكافي، فإنك تخسر أقرب شيء إلى شبابك.

تظهر دراسات المسح الدماغي أيضًا أن النوم القصير للغاية أو المتقطع يسبب تغيرات عميقة في مراكز المشاعر لدى المخ. تتحول هذه المناطق إلى استياق مفرط نظرًا لتوقفها عن التواصل مع الأجزاء المسئولة عن المنطق والتفكير في المخ، والتي لا تعمل بشكل جيد. ربما يفسر هذا سبب ميل الأشخاص المنهكين إلى فقدان صوابهم مع القليل من الإثارة. في أسوأ الأحوال، فإن الشخص غير المرتاح ربما يُظهر الاكتئاب أو القلق عادة. إن الأمر كأنه ـ من دون النوم ـ لا يستطيع المخ وضع التجارب العاطفية في سياق من أجل صنع استجابات منظمة وملائمة.

حتى على المدى القصير، فالمخ لا يحب أن يتم حرمانه من الراحة. على الرغم من أنه ربما يشعر بعض الأشخاص بالحماس أو حتى الشعور بالنشاط بعد البقاء ساهرين طوال الليل، فإنهم ربما لا يدركون كيف يصبح حكمهم واتخاذهم للقرارات مشوشًا، أو كيف يصيب القصور وظائف الإدراك الأساسية مثل التخطيط، والتركيز، والانتباه. عدم النوم لليلة واحدة من شأنه أن يقلل من انتباه وقت النهار بأكثر من ٣٠٪.

يمكن إيجاد أفضل مثال على هذا في إحصائيات القيادة التي تسند واحدة من كل خمس حوادث سيارات إلى القيادة في أثناء النعاس. اكتشف باحثون أستراليون أن البقاء مستيقظًا لمدة ثماني عشرة ساعة متواصلة تسبب تدهورًا يماثل تدهور شخص سكير. وتمامًا مثل شخص تحت تأثير الكحول، فالسائقون الناعسون لا يدركون المجازفة التي يقومون بها عندما يجلسون خلف عجلة القيادة. تفويت ساعة أو اثنتين من النوم في ليلة ما يضاعف فرصة

www.ibtesamh.com/vb

حدوث حادث سير معك عمن حصل على راحة ليلية تامة. ضيع أكثر من ثلاث ساعات من النوم، وسيزيد خطر وقوعك في النوم خلف عجلة القيادة خمسة أضعاف.

نظرًا لكل هذه الأسباب، من السهل إدراك ضرورة النوم، خصوصًا من أجل إبقاء المخ نشطًا. من الواضح أن تجاهل النوم ليس فكرة جيدة. اتخاذ الخطوات من أجل تصحيح عادات النوم المتدهورة وعلاج المشكلات التابعة للأرق من شأنها أن تقوم بأشياء مذهلة من أجل مخك وصحتك العامة.

أعداد ساعات النوم

لا يبدو أن هناك طريقة من أجل تدريب المخ على الاستمرار لأكثر من يوم من دون النوم، أو الطلب منه أن يعمل بشكل جيد بينما لم يحصل على ما يحتاج إليه من النوم. وعلى الرغم من ذلك، يبدو أن من شأن أربعين غفلة أن تعيد توازن الاتصال بين تفكير المخ والمناطق العاطفية بعد فترة من الأرق. (كما ناقشنا سلفًا، إنها قصة مختلفة بالنسبة للذاكرة).

كم من النوم يكفي إذن؟ كنت أتمنى لو أستطيع إعطاءك الكمية بالتحديد ولكن لا يمكنني ذلك. يتفق معظم الخبراء على أن الشخص العادي يناسبه ما بين سبع إلى تسع ساعات في الليلة، ولكن لا يبدو أن هناك رقمًا سحريًّا مناسبًا للجميع.

متطلبات النوم، مثل تفضيلات الطعام والمظهر الشخصي، مستقلة بشكل كبير. وعلى الرغم من ذلك، لا يحصل أغلب الأمريكان على النوم الكافي، إلا أنهم لا يدركون ذلك لأن الحرمان من النوم أصبح نمط حياتهم الطبيعي. خلال الخمسين عامًا الأخيرة، انخفض معدل النوم ليلًا لدى الراشدين بشدة من ثماني ساعات فأكثر إلى مجرد الست ساعات ونصف. لعل أفضل مؤشر لما حققته من عدد ساعات نومك المناسبة هو ما إذا كنت تشعر بالراحة والتجدد

www.ibtesamh.com/vb

عندما يتوقف منبهك وتكون لديك القدرة على استكمال يومك من دون شرب القهوة مرارًا أو وضع رأسك على مكتبك.

جزء من مشكلة الوصول لعدد ساعات النوم المثلى ليس حول الكم؛ جودة النوم مهمة أيضًا. عانينا جميعًا ليالي مضطربة إذ نمضي وقتًا كافيًا نيامًا، وعلى الرغم من ذلك نشعر بالخمول في الصباح. تتقطع دورات نومك المنظمة في هذه الليالي، وينحرم مخك من النوم المُجدد أو من نوم الحركات العينية السريعة والضروري من أجل جعلك تشعر بالتجدد.

تشكل الكثير من العوامل البيئية مصدر إزعاج النوم؛ بدءًا من المسافة القريبة من غطيط شريكك إلى فراش وعر. على الرغم من ذلك، فالمشكلات الصحية هي الأكثر شيوعًا، على غرار الذهاب المتكرر للحمام، والألم الجسدي أو عدم الراحة، وحرقة المعدة أو الصدر، والشعور المفاجئ بارتفاع درجة حرارة الجسد لدى النساء هي ما يجب إلقاء اللوم عليها. هناك أنواع كثيرة من الأدوية ـ والكحول، والكافيين، والنيكوتين أيضًا ـ التي من شأنها قلب النظام الطبيعي لدورات نومك، تاركة إياك مترنحًا في الصباح.

اضطرابات النوم على غرار "متلازمة تململ الساقين"، والتي تتسبب في إلحاح شديد على التحرك ليلاً، وضيق التنفس الانسدادي النومي (OSA) هي أسباب شائعة للنعاس نهارًا. في حالات وضيق التنفس الانسدادي النومي، ما إن يسترخ الجسد تمامًا حتى يغط المخ في نوم عميق، فتنهار مستويات الأكسجين بسبب انسداد مجرى الهواء. تطلق مستويات الأكسجين المنخفضة الإنذار للمخ من أجل الاستيقاظ والتنفس، مما ينتزعه من حافة النوم العميق. غالبًا ما لا ينتبه أولئك المصابون بضيق التنفس الانسدادي النومي إلى أنهم يعانون من هذه الحالة لأنهم قد لا يستيقظون تمامًا. والأكثر شيوعًا هو ملاحظة من يشاركك السرير غطيطا عاليًا وتوقفات مفاجئة وقصيرة للتنفس ليلًا. وبمرور الوقت، قد تسبب حالات ضيق التنفس

www.ibtesamh.com/vb

الانسـدادي النومي غير المعالَجة اختلالًا وظيفيًّا خطيرًا في الرئتين، والقلب، والمـخ. لحسـن الحظ، فقد علمت "مـارلا ثورمان" بهذا. في قصـتها "هدهدة وليلـة سـعيدة"، تـروي لنا كيف أن العـلاج لهذه الحالة قد حسـن من حياتها. لذا، إن كنت تعتقد أنك أو أن شخصًـا تحبه مصابًا بضيق التنفس الانسدادي النومي، فمن المهم للغاية رؤية طبيب.

وأخيـرًا، كمـا نعلـم جميعنا، فـإن القلق والتوتـر اثنان من أكثر الأسـباب تكررًا وسـببًا في التقلب ليلًا. من الشـائع الإصـابة بنوبات أرق متفرقة بسبب التوتر قصـير المدى، مثلًا، الهموم العائلية أو مواعيد نهائية تقترب. ولكن إن اسـتمر الأرق لأشـهر، فيعتبر ذلك مرضًـا مزمنًا وينصـح بتقييـم طبي. ربما يكـون سـبب عـدم قدرتك علـى النوم سـببًا سـلوكيًّا، أو بيئيًّـا، أو عاطفيًّا، أو طبيًّـا. أو ربما يكون مجموعة من المشـكلات. إنْ لم تسـتطع إيجاد مشـكلات نومك في أي من مقترحاتي في هذا الفصل، فرتب مقابلة مع طبيبك الشخصي وفكر في رؤية اختصاصـي نوم. إنك تسـتحق الاستمتاع بجميع المنافع التي يقدمها النوم الجيد.

www.ibtesamh.com/vb

نصائح من أجل نوم أفضل

- التزم بمواعيد نوم واستيقاظ منتظمة حتى في الإجازات.
- جهز بيئة مريحة، ومظلمة، وهادئة والتي تبعث على النوم. (ارتد سدادات للأذن/ أو قناعًا للعين إن كان ضروريًا)
- لا تتناول وجبة دسمة قبل النوم أو تذهب إلى النوم جائعًا. إن كان يجب عليك ذلك، فتناول وجبة خفيفة وغنية بالسكريات المركبة حتى تعزز النعاس. أقلع تمامًا عن تناول الكحوليات، والمنبهات، والنيكوتين.
- عالج اضطرابات النوم المتكررة التي تشمل عادات شريكك السيئة في النوم أو الغطيط. الحصول على المساعدة سيعني نومًا ليلة أفضل لكل منكما.
- عرض نفسك للضوء الساطع كأول شيء في الصباح من أجل تنظيم دورة النوم والاستيقاظ. إن كنت تعيش في مكان عادة ما يكون معتمًا، ففكر في شراء صندوق ضوء.
- هدئ الأضواء في الليل وتجنب الأضواء الساطعة والمشعة من أجل تحسين إفراز هرمون النوم، الميلاتونين. استبدل بالمصابيح الساطعة التي تستخدمها عادة ليلًا أخرى ذات قوة كهربية منخفضة.

www.ibtesamh.com/vb

- تجنب مشاهدة التلفاز أو استخدام الحاسوب أو الأجهزة الإلكترونية الأخرى مع اقتراب موعد النوم؛ فالضوء الأزرق الذي تصدره هذه الأجهزة يوقف إفراز الميلاتونين.
- عالج المشكلات الطبية التي تشوش النوم مثل التبول المتكرر، والشعور بالألم، وحرقة المعدة، والشعور المفاجئ بارتفاع درجة حرارة الجسم، ومتلازمة تململ الساقين، وضيق التنفس الانسدادي النومي (OSA).
- تدرب بانتظام ـ إنها إحدى أفضل الطرق من أجل ضمان أنك ستحظى بنوم أعمق وأطول. انخرط في نشاط جسدي في الخلاء إن أمكن من أجل تعزيز فوائد النوم أكثر.
- الكثير من الأدوية الشائعة من شأنها التسبب في الأرق وإصابة دورات النوم الطبيعية بالخلل، متضمنة مضادات الاكتئاب، وأدوية ضغط الدم، وأدوية الربو، ومزيلات الاحتقان، والمنشطات، والمنبهات. راجع قائمة أدويتك مع طبيبك حتى ترى إذا كانت هناك أدوية بديلة أو إعادة ترتيب جدول أدويتك إن أمكن من أجل نوم أفضل.
- على نحو مماثل، فمن شأن الكثير من الأدوية التسبب في النعاس والأفضل تناول هذه الأدوية عند موعد النوم. كالعادة، راجع الأمر مع طبيبك الشخصي قبل القيام بأية تغييرات.

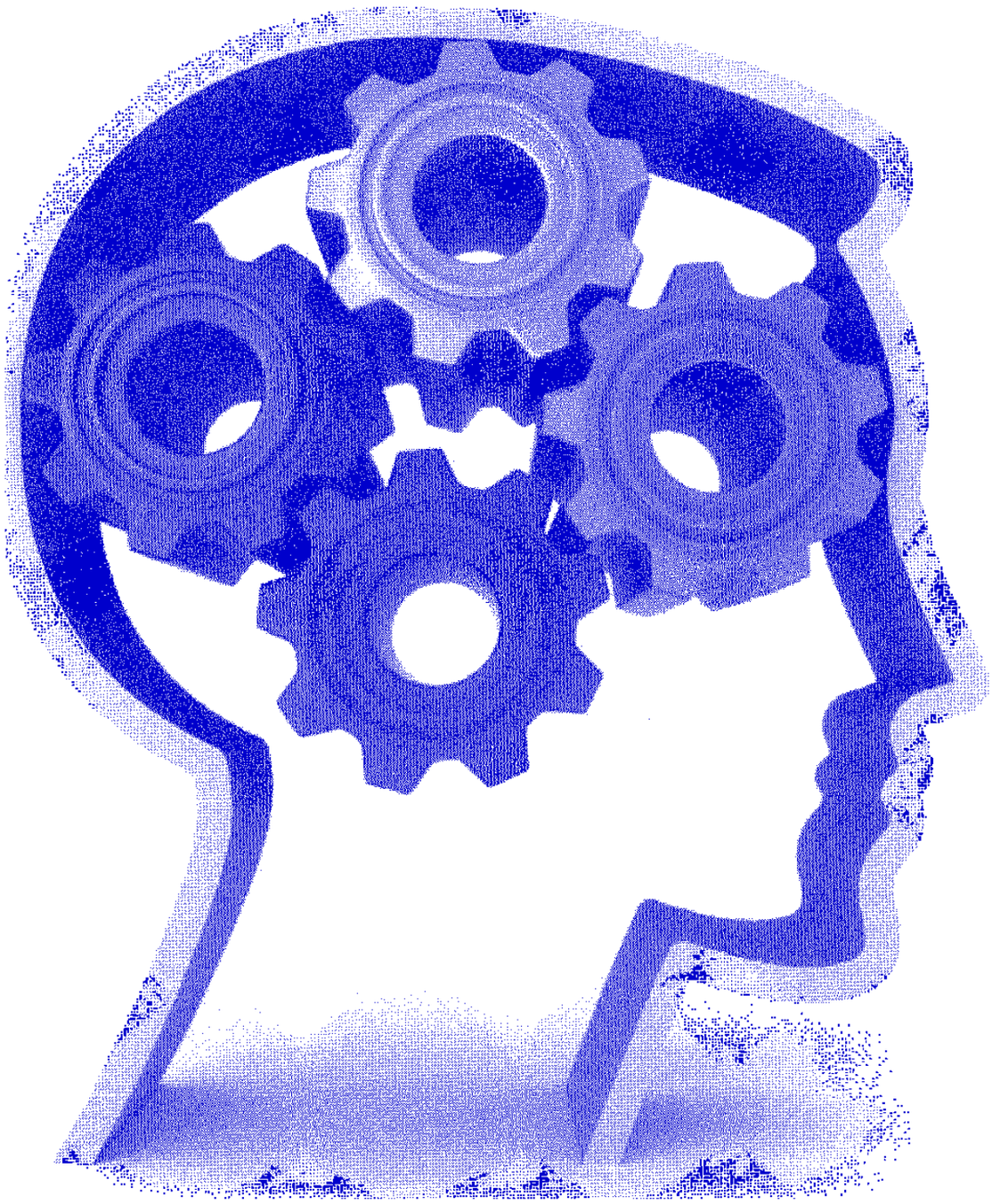
www.ibtesamh.com/vb

- فكر في تقنيات الاسترخاء أو العلاج المعرفي السلوكي من أجل مساعدتك على النوم والبقاء نائمًا. بدا أن لهذا النوع من العلاج تأثير الحبوب المنومة نفسه، ولكن من دون الأعراض الجانبية. ربما تود العمل مع معالج معتمد من أجل إتقان المهارات التي ستكون ملكك من أجل استخدامها مدى الحياة.

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

الفصل السادس

لا تقبل

التصنيف

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

انهض من الفراش وتألق

بعد خمسة أشهر من زواجنا، ماتت زوجتي وانضممت أنا لملايين الأمريكان المصابين في المخ عندما اصطدمت شاحنة بسيارتنا بسرعة مائة وعشرين كيلومترًا في الساعة وسحقتنا في شجرة. تقع إصابة في المخ في أمريكا كل إحدى وعشرين ثانية، وسكتة دماغية كل خمس وأربعين ثانية، مما يجعلهما السبب الرئيسي للعجز المكتسب. ومن الناجين، فإن حوالي ٤٠٪ لن يحصلوا على واحدة على الأقل من مستلزمات العلاج بعد عام؛ لذا فالسكتات الدماغية وإصابات المخ الصادمة التي عادة ما لا نتخطاها تشكل أخطارًا على المخ - وبالنسبة لأخطاري فهي جسيمة.

حزنت عائلتي لي ولزوجتي هذه الليلة، وعلموا كم يكون المخ مجهولًا. أخبر الأطباء والديَّ بأن وصولي لوحدة العناية المركزة في أقل مستوى للغيبوبة تم قياسه - مقياس جلاسكو للغيبوبة ٣ - يعني أني على الأرجح لن أستيقظ أبدًا، أو سأموت.

عندما فتحت عيني بعد أكثر من شهر، وسأل والداي فريق العناية عما يحمله المستقبل لعقلي، وجسدي، وروحي المشتتين، قال الأطباء إني من الممكن أن أتحسن أو لا أتحسن: كم من الوقت؟ لا أحد يعلم.

أطلق النظام الطبي سراحي من مركز علاج المرضى الخارجيين بعدما أحرزت تسعًا وثمانين على مقياس مستوى الذكاء - أقل مستوى للعادي. يخرجك نظام التأمين الصحي ما إن تصل إلى المستوى العادي، وغالبًا ما يفعل ذلك مبكرًا عندما تنفد منافعك.

www.ibtesamh.com/vb

بالإضافة إلى الوصول للمستوى العادي، تم إطلاق سراحي لأنه من المفترض بمستوى الذكاء العادي أن يستقر أو يترسخ في سن الثامنة. وبصفتي راشدًا، فليس من المتوقع ظهور أي تحسنات بعد هذه المرحلة.

مع مستوى ذكاء بدرجة تسعة وثمانين، كان مخي يعمل ببطء شديد لدرجة أنه استغرق ساعتين ونصفًا من أجل خوض اختبار ينتهي منه الشخص العادي خلال خمسين دقيقة، وفي أفضل الأحوال ربما أحصل على "راسب" وأفشل فيه.

تم تصنيفي على أني أمِّي، مع جميع القصور لدى مخي ومستقبلي الذي يحمله لي عجزي عن تركيز عيني، أو القراءة، أو الكتابة، ثم عدت إلى عائلتي في المنزل.

مباركين بمزيج من العزيمة والحظ، وجدت عائلتي علاجات ليست مشهورة أو متاحة، أدت إلى معجزات في التعافي بخصوص مخي وروحي. تتضمن: تنظيم الفك السفلي باستخدام الميكانيكا الحيوية المدمجة والعروض البيانية المحسنة عن طريق الحاسوب من أجل التأثير في وضعية، وتوازن، وقوة العضلات في جسدي؛ وتصوير إشعاعي ونووي ثلاثي الأبعاد للتشريح العصبي الوعائي، وتدريب للعمليات المسئولة عن عملية الإدراك - كيفية اكتساب، أو تثبيت، أو استرجاع مخي للمعلومات.

بينما كانت وظائف مخي تتحسن، كنت أفكر في المقياس العالمي للأخطار على صحتنا العقلية. خطر في بالي أنه ينبغي أن يكون هناك طريق أسهل للضحايا من عائلتي الذين ناضلوا من أجل إيجاد العلاجات، وهذا الطريق هو التغلب على هذه المخاطر، وتحقيق أقصى استفادة من عقولنا، وزيادة وعينا هو أكبر تحد على الإطلاق.

خطر ببالي أن مشاركة تجربتي في الشفاء ربما تساعد الآخرين وتصنع ذكرى خالدة لزوجتي، مما أدى إلى أكثر الأعمال إرضاء في

www.ibtesamh.com/vb

حياتـي. كتبـت الكتاب الذي تمنيـت لو أن أحـدًا أعطاني إيـاه في بداية رحلتي مع العلاج، وهو كتاب مليء بالمعلومات والإلهام.

مكتـوب فـي الإهداء، "لأجـل كل شخصـ يحتاج إلى إيجـاد الطريق الخفـي"، وكتـاب *Rise and Shine: القصـة الاستثنائيـة لرحلـة رجـل مـن الموت المحدق إلـى التعافي التـام*، تمت مضاهاتها مـن قبل بعض الأشخاصـ علـى أنها بوليسية مثيرة، بما أنهـا تصف كيف تبحث عائلتي عن الحلول والألغاز - وتغطية التأمين - من أجل علاج مخي.

لعـل كتاب *Rise and Shine* قد جذب اهتمامًـا فريدًا بالنسبة لكتاب كتبه مريض - لفريق كامل من زمالة الأطباء من *جريدة الجمعية الوطنية الطبيـة* ذات الاحتـرام الكبير. أشـاد اثنان من المراجعيـن بالمعلومات ووصفاهـا بـ "المحـددة" و"الثمينة"، ولكنهما طرحا سـؤالًا طبيًّا ناقدًا: هـل كان تحسـن دماغـي فريدًا بالنسبـة لحالتي، أم أنه مثـل ما لدى أي مريض آخر؟

تأتي فرصة إجابتي عن هذا السؤال على منصة عالمية عندما دعاني معجب بكتاب *Rise and Shine* - "لاكشمي براتوري"، أمين مؤتمر آي إن كي بالتعاون مع منظمة تي إي دي- إلى لوس أنجلوس من أجل التحدث في مؤتمرهم الافتتاحي في مدينة لافاسا هيل بالقرب من مومباي، الهند.

مـن أجـل حديثي في مؤتمـر آي إن كي مع تـي إي دي تحت عنوان "لا تقلـل من قدر الوعي"، عرضـت على الجمهور أولا رسمًـا بيانيًّا للمريض أ"، والـذي وضح كيف أن مخي، والذي "لـم يفحص" في أثناء غيبوبتي، وصـل إلى معدل ذكاء قدره تسعة وثمانـون عندما حان وقت خروجي من المستشفـى وبعد ذلـك، ومع العلاج الإدراكي وغيـره، صعد إلى أكثر من مائة وخمسين بشكل واضح.

ثـم من أجـل الإجابة علـى سؤال محـرري جريدة الجمعيـة الوطنية الطبيـة (JNMA) وتوضيح أن نتائجـي ليست فريدة، قمت بعرض نتائج

www.ibtesamh.com/vb

المرضى "ب" و"ج" على الجمهور العالمي. هذه النتائج أوضحت كيف يمكن تقدير وتحسين معدل الذكاء لدى الشباب والراشين بشكل بارز ومتكرر.

والآن، وبعد أن أصبح متاحًا في عدة لغات ومعروفًا حول العالم، أدى حديثي في مؤتمر آي إن كي مع تي إي دي إلى دعوتي من قبل "ديباك تشوبرا" من أجل عرض أفكاري على حكماء مؤسسته، ودعوتي إلى ندوة العلماء في لا كوستا، كاليفورنيا، ودعوتي من أجل إجراء مقابلات مع الإذاعة العامة الوطنية. نظم مؤتمر تي إي دي على الإنترنت "حوار تي إي دي مع سايمون لويس" تحت عنوان: "كيف نحقق أقصى استفادة من وعينا؟".

تم تنظيم البرنامج لمدة ساعتين ثم امتد إلى يومين نظرًا للاهتمام الاستثنائي من الجمهور، فقد جذب الحوار حوالي ألفي زائر وما يزيد على المائة مشارك في التعليقات من بلاد تتضمن الولايات المتحدة، والهند، وكوريا الجنوبية، والصين.

بسبب مأساة الحادث الذي تعرضت له، تحول عملي من منتج أفلام في هوليوود إلى محام ينشر الوعي بما يتعلق بكيفية إمكاننا حماية معرفتنا والزيادة من مستواها.

أتمنى لو أقوم بدراسة شعبية طويلة الأمد من أجل عملي على كتاب *Rise and Shine* حتى أستكشف كم من الأشخاص في المجتمع قد يستفيدون من العلاجات التي وصفتها، والتي بدلت عقلي وبدلت حياتي. سأسعى إلى ترك التركيز على فاعلية علاج واحد، لاعتقادي أن الناتج الأهم على الإطلاق بالنسبة لكل منا هو الأثر المتكامل الذي يتم تحقيقه عن طريق درب موحد إلى أهم عنصر فينا - عملنا الذهني عامة، ووعينا.

www.ibtesamh.com/vb

هل نسمح لبعض الأطفال بأن يتأخروا في تعلمهم ليصبحوا متسربين من روضة الأطفال (ثم المدرسة الثانوية، ثم الجامعة)، أم أننا نستخدم برنامجًا متكاملًا من أجل كشف صعوبات التعلم، ومنعهم من الفشل الجامعي، والسعي من أجل تحسين العقل؟

الاستكشاف الذي أصفه عن نفسي في مذكرتي، وفي حديثي في آي إن كي على تي إي دي، وعلى الإذاعة العامة الوطنية وعلى الإنترنت، هو رحلة نمَّت عقلي إلى مدى لم يظنه الأطباء ممكنًا يومًا. لقد أخذني على طول "الطريق الخفي" بأساليب آمل أن تلهم الآخرين بأفكار عن كيفية الانتقال من العقل الكامن إلى العقل الحقيقي، من أجل زيادة وعينا كل يوم إلى أن نشعر بالشمس تشرق وتضيء. وهذا سبب تسميتي كتابي واستكشافي الأولين عن كيفية تمكين عائلتي لي من إعادة بناء وعيي بـ *Rise and Shine*.

~ سيمون لويس ~

www.ibtesamh.com/vb

مخي المسافر

"تبدو هذه كغرفة سكن جامعي" هذا ما قالته طبيبتي عندما أتت لزيارتي في دار المسنين. لقد خدعت بألعابي، وحاسوبي، وآلة صنع القهوة، وأكوام الكتب، *ونيويورك تايمز*، ومجلات *ذا نيويوركر*، ومشغل الدي في دي المحمول (يعلم ربي أنه كان عليكَ متابعة مسلسل *Mad Men!*). علمت أنه من الضروري في هذه المرحلة من حياتي البقاء متصلة بما يحدث في العالم. والأهم من ذلك، هو أنه كان علي البقاء على اتصال مع أصدقائي الأعزاء.

دائمًا ما يود الناس معرفة كيفية بقائي حادة الذهن في سن السابعة والثمانين. إجابتي بسيطة - الأصدقاء، والقراءة، والبقاء نشطة ذهنيًّا. لقد خدمت في وحدة النساء العسكرية (WAC) في أثناء الحرب العالمية الثانية، وقابلت الكثير من الناس من كل أنحاء الدولة والذين تشاركوا حياتهم مع حياتي. أدركنا جميعًا أننا شخص واحد ومتشابهون في أثناء عيشنا معًا في الثكنات الضيقة. تعلمنا الكثير من بعضنا، أو على الأقل فعلت أنا. وتباعًا، أخذت كتبي وتزوجت وربيت ابنتين.

كنت محظوظة بعد ذلك لعملي في شركة طيران. كانت مادتي المفضلة في المدرسة هي الجغرافيا وأتمنى لو كان بإمكاني شكر أستاذ "دورانت"، أستاذي للجغرافيا في الصف السابع والذي ألهمني بالسفر. لقد رأيت جزءًا كبيرًا من العالم بتكلفة بسيطة. صدقني عندما أخبرك أننا - العاملين في شركة الطيران - نعلم كل دار استراحة رخيصًا على وجه الأرض (وفي العلياء أيضًا!). وعلى الرغم من أني لم أرتد الجامعة قط، إلا أنني دائمًا ما أحببت القراءة ودائمًا ما كنت أتطلع لتعلم أشياء

www.ibtesamh.com/vb

جديـدة. أمدتني كتبـي، ومغامراتـي، والأشخاص الذيـن قابلتهم خلال حياتي بأفضل تعليم كنت لأطلبه.

ظـن الجميع أني سأبقـى في دار رعاية المسنيـن لبقية حياتي. ولكن بمساعدة مـن ابنتي، وأصدقائي، والكثير من العـزم، انتقلت في النهاية إلـى شقتـي الخاصـة. يخبروننـي بأننـي المقيمة الوحيدة فـي دار رعاية المسنيـن التـي يعرفونهـا كانت تحت رعايـة الدار وتمكنـت من الخروج منـه على قدميها. وجدت بعض الأثاث المستعمل ثم نقلت كل ألعابي مرة أخـرى. حتـى إنني اقتنيت قطة اسمها "شيبا" مـن مأوى محلي. يمكنني النظـر خارج شرفتي ورؤية المحيط. مع وجـود كتبي، وحاسوبي، ومشغل الدي في دي، أنا سعيدة وراضية للغاية.

السفـر الوحيد الذى أقوم به هذه الأيام هو السفر إلى حاسوبي. فإذا ما سمعت عن مكان جديد، أبحث عنه وأكتشف كل ما يمكن أن أود معرفته عن هذا المكان. أبقى على اتصال مع أصدقاء حياتي عن طريق الهاتف، والبريـد الإلكترونـي، والإنترنت (ومع ذلـك عليَّ القول إننـي لم أصادق أحـدًا في مرحلة الثمانينات من العمر على الفيسبوك بعد!) حصلت على أصدقاء جدد في مجمعي السكني - وقد ساعدني أحدهم على كتابة هذه الرسالـة. لقد مررت بلحظاتي السعيدة والحزينة، والمشكلات الصحية، والأوقـات الحزينـة، ولكن أوقاتي المرحـة كانت أكثر. إن لـم يكن الأمر مأسـاة حقيقية، فمعظم المواقف يتخللها ضحك من الأعماق، مما يجعل كل شيء أفضل. لدي مجموعة جديدة من الأصدقاء أيضًا، فقد انضممت إلـى مجموعـة النساجيـن والحرفييـن في برنامـج يوم الرعايـة الطبي الخاصـ بي، والـذي أحضره ليـوم أسبوعيًّا. هناك سـت نساء مشغولات للغايـة فـي نسج قلنسـوات، وأغطيـة، وأحذيـة صغيرة من أجـل حديثي الولادة فـي مستشفى بوسطن. وفي غضون عشـرة أشهر كان لديَّ وشاح

www.ibtesamh.com/vb

طوله ثـلاث بوصات. ولكنني أستمتع بالحـوار والصحبة. حياتي مختلفة بالتأكيـد، ولكني مرتاحة، وسعيـدة، وما زلت متطلعة. مـن كان سيطلب المزيد؟

~ آنا (بيتي) براك ~

www.ibtesamh.com/vb

لا يزال القليل متبقيًا

ليس لديها شيء تقوله ليصدمني. لقد علمت أن نتائج الاختبارات ستؤكد ما نعلمه، ولكن ذلك لم يجعلِ من سماع الأخبار أمرًا سهلًا.

بلا شك قالت "جينا" بعد مراجعة الملف: "مهارات ذاكرة جون في مستوى طفل في سن الرابعة وثمانية أشهر. وفي مناطق أخرى، يعمل مخ جون كمخ شخص في السابعة أو الثامنة من العمر".

ألقيت نظرة على "جون"، يصعب أن يكون ابني طفلًا وطوله متران. في الواقع، لقد كان في الرابعة والثلاثين من العمر وأبًا لولدين عزيزين. بصفته نائب رئيس سلسلة محال البقالة الصغيرة التي تمتلكها عائلتنا، فقد كان شخصًا منتهزًا للفرص، مصطحبًا إيانا ما بين سبعة عشر إلى ستة وثلاثين متجرًا. كان زوجي يسميه عبقريًّا.

ثم في يوم أحد تغيرت حياتنا للأبد.

اصطدمت سيارة بـ"جون" بينما كان يقود دراجته البخارية من دون خوذة، وأطاحت به لمسافة خمسة وأربعين مترًا، وكسر حوضه في ثلاث مناطق وعانى إصابات بليغة في الرأس. أمضى السبعين يومًا التالية في غيبوبة، بالإضافة لتسعة أشهر في حالة سبات جزئي إذ لم يستطع التكلم أو الاستجابة.

بينما هو في المنزل منذ ستة أشهر، لم يستطع "جون" تذكر أي شيء لأكثر من دقيقة. كان يرتبك إذا ترك وحده ولو لقليل من الوقت، لم يستطع التذوق أو الشم، ضاعت رؤيته الخارجية، وكان يرى كل شيء من خلال ما سماه نفقًا مائيًّا، وكانت الحوارات شبه مستحيلة، لم يكن لديه

www.ibtesamh.com/vb

"فلتـر"، وكان يقاطع باستمـرار ويتحدث بصوت مرتفع بلا توقف، ويعبر عن كل فكرة تراوده خشية أن ينساها.

قدنـا السيـارة لمدة خمس ساعـات من أجل مقابلـة "جينا"، مديرة مركـز سـان أنطونيـو ليرنينـج آر إكس، شركـة تعمـل علـى مساعـدة الأشخاص المصابيـن بإصابات رضية فـي المـخ (TBI)، أو السكتات الدماغيـة، أو التوحـد، أو قصـور الانتبـاه وفـرط الحركـة (ADHD)، وغيرها الكثير.

حفظتُ ما قالته، ثم سألتها: "هل يمكن لهذا أن يساعد جون؟"

قالـت: "يدرك العلمـاء أن بإمكان المـخ تمييز نفسـه - وحتى إعادة توصيـل الوصلات العصبية وإنشاء أخرى جديـدة - طوال حياتنا. وهذا ما نعتمد عليه بالنسبة لجون".

علمنـا بشأن تدريـب المخ. سجل "ون" مع شركة تقـدم ألعابًا ذهنية على الإنترنت، والتي حسنت كيفية تتبعه الأشياء بعينيه، ولكنا كنا بحاجة للمزيد.

عرضـت علينا "جينـا" شيئًـا مختلفًا تمامًـا: ألا وهـو تدريب ذهني شخصي خاصـ، بالإضافة إلى اختبار احترافي من أجل قياس التحسن. وسيشـرح أحد المدربين لـ"جون" تدريبات ذهنية من أجل تعزيز وإعادة تنمية الوصلات في مخه.

أوضحـت "جينـا" قائلة: من الممكن إغلاق برنامـج على الحاسوب، ولكننـا سـوف ندفـع جـون، تمامًـا كمـا سيدفعـه المعالـج الفيزيائـي جسديًـا. بالإضافـة إلى أنه يمكننا فعل أشياء لا يقـدر على فعلها برنامج الحاسوب".

فـي البدايـة، احتاج "جـون" إلى ساعة مـن التدريب الذهنـي يوميًّا ولمدة اثني عشر أسبوعًا. ولأننا كنا نعيش بعيدًا جدًّا، لذا علمتنا "جينا"

www.ibtesamh.com/vb

كيفيــة القيام ببعض التمارين في المنزل. هــل يمكن أن يكون هذا هو ما كنا نتمناه؟

تأملــت كل مــا حدث خــلال الثمانية عشر شهــرًا الماضية فــي أثناء القيادة عائدة إلى مكالين، تكساس.

بــدأ الأمــر كله عندما أجبــت هاتفًا من زوجة ابنــي وسمعت الكلمات المرعبة: "لقد تعرض جون لحادث".

قابلــت "أبريل" مع زوجــي "جيمس" في المستشفــى، وكنا ندعو الله عندمــا توقفت سيارة الإسعــاف. وبينما كانوا يدخلون "جون" سألت أحد المسعفين: "ما الذي يمكننا فعله؟".

فــرد بلطف: "فقــط استمروا فيمــا تقومون به، فابنــك سيحتاج إلى الكثير من الدعاء".

لــم يستيقظ "جون" تحديــدًا بعد سبعين يومًا فــي الغيبوبة. بدلًا من ذلــك، فقد كان في حالة يطلق عليهــا الأطباء اسم "حالة الوعي الدنيا". لم يكــن باستطاعتــه الاستجابة، وكان يرتــدي حفاضــات، ولديه أنبوب إطعام.

تم نقلــه بحلول هذا الوقت إلــى مستشفى هيرمــان التذكاري TIRR (معهــد الأبحــاث وإعادة التأهيــل)، إذ بدأ فريق العمــل العملية البطيئة المتعلقة بإيقاظ مخه.

كان أول مــا فعلــوه هو إبقاء عينيه مفتوحتيــن بواسطة شريط لاصق، من أجــل تحفيز مخه. وفي أيام أخرى، كانوا يضعــون ثلجًا على وجهه أو مسحــوق القهوة في فمه، في محاولــة منهم بلا جدوى من أجل الحصول على استجابة. ثم شــدوا في أحد الأيام شعرة من ساعده فجفل. وأصبنا بالفرحــة! بدا الأمر قاسيًا، ولكنهم كانــوا يحاولون إخراجه من الظلام، ومن المكان الذي كان متواجدا فيه.

www.ibtesamh.com/vb

وفـي أحد الأيام، فتـح زوجي يد "جـون" المطوية وأمسـك بها. قال "جيمسـ" بهـدوء: "أعلم أنـك تسمعني يا بنـي، أحبك كثيـرًا. إذا كان باستطاعتـك الضغط على يدي قليـلًا وإعلامي بأننـا نتواصل، فسيكون ذلك رائعًا. ها أنا ذا أضغط على يدك ثلاث مرات، هذا يعني أني أحبك. هل يمكنك الضغط على يدي؟".

أخبرنـي فيمـا بعـد: "جـان، لا أدري إن كان هنـاك مـلاك دفع هذا الإصبع، ولكن جون ضغط على يدي".

في اليوم الخامس والثلاثين بعد الثلاثمائة بعد الحادثة، خرج "جون" فجـأة مـن حيث كان ببساطة. كنـت إلى جواره عندما دخـل اختصاصي نطق جديد وقال: "أهلا جون، من هذه التي معك؟".

فقـال: "أمـي". كنا لا نزال نصـرخ فرحًا عندما قـال: "أمي، دعيني أستخـدم هاتفك المحمـول، عليَّ الاتصال بأبريل وأبـي لأخبرهما بأنني أتكلم". كان صوته خشنًا وجافًّا.

بعد تسعة أيام، عاد إلى المنزل. حقق معهد الأبحاث وإعاة التأهيل - بفضل الله! - معجزة! ولكن كما يقول "جيمس"، ماذا نفعل بعد المعجزة؟ مـاذا نفعل بعد إعادة شخص ما إلى المنزل؟ كيف نصل به إلى المرحلة التي يمكنه فيها المواصلة، والحصول على وظيفة، والاعتماد على نفسه؟ احتاج "جون" إلى المضي قدمًا.

هل يمكن لتدريبات المخ أن توصلنا لهذه المرحلة؟

كان لـدى مدربتي "جون" - "كاثرين" في سـان أنطونيو و"باتي" في المنزل - عزم على اكتشاف ذلك.

أصبـح "جون" مولعًا بالجدال مؤخرًا، قائلًا إنه لا يحتاج إلى تحسين ذاكرته.

قالت "كاثرين": "ماذا لو أردت تذكر شيء ما؟".

www.ibtesamh.com/vb

"أسجله على هاتفي المحمول".

"وأين هاتفك المحمول الآن؟".

هدأ ثم قال: "لا أتذكر".

وفي غضون أسابيع، بدأ "جون" في ملاحظة نفسه عندما يتحدث بصوت مرتفع ثم يصمت. كما تحسنت ذاكرته، وكذلك تحسن "الفلتر" الخاص به. لقد توقف عن المقاطعة والكلام بلا توقف. وأصبح فجأة باستطاعته التشبث بالأفكار، وترتيبها، والتعبير عما كان ملائمًا.

سألته "كاثرين" في أحد الأيام عن مكان هاتفه المحمول، فضحك وقال: "إنه ملقى على وجهه في حامل الأكواب على المقعد الأمامي في السيارة".

لم يكن باستطاعته تولي أمر أحد أبنائه وحده (واللذان كانا في الثالثة والخامسة من العمر) قبل تدريب المخ، فإذا خرجا من مدى رؤية "جون"، فلن يتمكن من إيجادهما! ولكنه الآن يصطحبهما بانتظام إلى صيد الأسماك، أو إلى الشاطئ، أو ببساطة يلعب معهما في المنزل.

أنقذ مركز مكاليـن الطبي ومستشفى ميثوديست في هيوستن حياته، وأيقظ معهد الأبحاث وإعادة التأهيل مخه، ويعيده ليرنينج آر إكس من طفل إلى رجل مرة أخرى. عندما يختبرون مخه الآن، يجدونه يعمل في مستوى شاب صغير.

يشكل "جون" معجزة حية. أخبرنا مؤخرًا بينما أمسك بيديه، وأصابعه متداخلة ومتشابكة: "لقد كان مخي هكذا"، ثم وازى بين أصابعه، تاركًا إياها متشابكة قليلًا وقال: "والآن، هو كذلك. لا يزال القليل متبقيًا".

~ جان كيلر ~

www.ibtesamh.com/vb

قوة المثابرة

أتيت لزيارة والديَّ في الذكرى الخمسين لزواجهما. كانت أمي متجهة ناحية سرير أبي في وحدة العناية المركزة في المستشفى وظهرها إلى الباب. يستلقي والدي وهو فاقد الوعي، ويطبق عليه فشل القلب الاحتقاني والتهاب الرئتين؛ فهذا ليس مناخ احتفال. كانت أمي على وشك تشجيع أبي، فوقفتُ على الباب واستمعتُ.

"هيا يا بوب، يعتمد الأولاد علينا. لقد خططوا لحفل كبير. إنك جندي في سلاح البحرية، جنود البحرية لا يستسلمون أبدًا، عليك استعادة قوتك!".

تدفقت كلمات أمي بقوة وثبات. انطلقت كل عبارة بعزمها وحماستها وما أكد ذلك قبضتها المرفوعة في الهواء. كانت أمي تعلم كيفية التحدث إلى جندي بحرية، بما أنها كانت هي الأخرى جندية بحرية في أثناء الحرب العالمية الثانية.

"قاوم يا بوب، قاوم!".

كان الصوت الوحيد الآخر الذي أسمعه هو الصوت المنتظم لجهاز التنفس الذي يبقي والدي حيًّا.

ربتت أمي على يده ثم ابتهلت وتمتمت بالدعاء؛ لم يساورها الشك مطلقًا في أن أبي سيتعافى بفضل من الله.

على الرغم أن الأمر قد بدا مستحيلًا بالنسبة لي في هذا اليوم القاتم من شهر يناير، فإن أبي تغلب على المرض. ولكنه لم يخرج من وحدة العناية المركزة قبل شهر كامل، وشهر آخر قبل

www.ibtesamh.com/vb

أن يشعر بالشمس على وجهه خارج المستشفى. أجلنا بالتأكيد جميع الخطط من أجل الاحتفال، على الرغم من أني أتذكر أنني وأخي وأخواتي أقمنا حفلة جيدة استمرت طوال الطريق يوم عاد أبي أخيرًا إلى المنزل.

لاحظنا جميعًا في المستشفى بعض المشكلات المحددة بخصوص ذاكرة أبي قصيرة المدى، ولكن شرح الطبيب لنا أن مخه قد عانى نقصًا في الأكسجين وأكد لنا أن هذا أمر مؤقت على الأرجح. ولكن لم تكن لدينا أدنى فكرة بعد عودة أبي إلى المنزل بيوم أو اثنين أن فقدان ذاكرته قصيرة المدى كان جزءًا بسيطًا من مشكلة كبرى. اكتشفت أمي قريبًا أنه لا يقرأ الجريدة، وعندما سألته عن السبب قال إنه لم يكن مهتمًّا، ولكنها اشتبهت أنه شيء أكبر.

كان من النادر فيما سبق ألا يكتشف أبي حل اللغز اليومي في سرعة قياسية، ولكنه لم يعد يريد النظر إليه الآن. كان يواجه صعوبة في معرفة الوقت، ولم يكن باستطاعته كتابة إيصال، وأكثر الأيام حزنًا على الإطلاق كان عندما حمل إلي مدخراته وطلب مني أن أعدها له.

ادخر أبي المال طوال العام في علبة حذاء وعندما وصلت فاتورة ضريبة العقار، تم إفراغ علبة الحذاء من أجل تقليص الفاتورة، ولسبب ما، دائمًا ما أمد ذلك أبي بشعور بالنجاح.

جلست على طاولة العشاء بينما فتح الصندوق ودفعه ناحيتي.

"إنه كثير، أليس كذلك؟".

"أجل يا أبي، لقد أبليت حسنًا هذا العام".

تدفقت الدموع في عيني لأن أبي، الميكانيكي الذي كان يقيس بالمايكرومتر بسهولة، نظر إلي ببراءة طفل صغير لا يستطيع التمييز بين

www.ibtesamh.com/vb

فاتـورة بخمسـة دولارات وأخرى بخمسين. رتبت المـال وعددته له، كان الإجمالي ثلاثمائة دولار.

"هل تود عدها أيضًا يا أبي؟".

لقـد حاول، فـي الواقع فقد حـاول ثلاث مـرات ولكنه دائمًـا ما كان يصاب بالارتباك ثم استسلم في النهاية.

قـال وهو يغمز بعينه: "لا بأس، أنا أثق بـك"، ثم نظر بعينيه للأسفل واحمر وجهه من الحرج.

اتصلـت بأمي هذا المساء وسألتهـا عما إذا لاحظت أن أبي يعاني في أثناء عده المال.

فقالت: "طفح الكيل، أنا لم أدع له في أثناء التهاب رئتيه وفشل القلب الاحتقاني لنجلس ونشاهد مخه يتحول إلى فتات. لقد هبط جنود البحرية يا آني، وسوف نكسب هذه الجولة".

"أجل. إذن ما الخطة يا أمي؟".

"بـدءًا من صبـاح الغد لن نتجنب الجريدة مـرة أخرى. سوف نجلس علـى الأريكـة ونقرأهـا معًـا بصوت عـالٍ، وسـواء أعجبـه أم لا، فسوف يقرأهـا. وفي هـذه الأثناء سوف تذهبيـن إلى المتجـر وتشترين كتيبات كلمات متقاطعة".

"سوف أفعل، يا أمي!".

لا أظـن أن أبي كان يدرك ما أصابه. إذا سأل عن الوقت، كانت تشير أمي إلى الساعة وتقول: "أخبرني أنت، العقرب الكبير على ستة، والصغير على خمسـة." وإن لم يفهم، كانت تشرح له واجهة الساعة بخمس عشرة دقيقـة زيادة ثم تسأله مرة أخرى، وكان يحاول مرة أخرى، لم يكن الأمر سهلًا مطلقًا، ولكن أمي لم تستسلم قط.

بينمـا كان كل هـذا جاريًـا، جمعـت أختـي "مـاري" كتـاب أحاجي مليئـا بالألغـاز التـي كتبهـا أخـي وأخواتـي وأنا مـن أجل أبـي. كان كل

www.ibtesamh.com/vb

منهـا متعلقًا بعائلتنـا، أو الأصدقـاء، أو أحداث من الماضـي، أو نكبات الأسـرة، أو النـكات المفضلـة، أو فريق كـرة القدم المفضـل لديه - أي شـيء خطر ببالنا مـن شأنه أن يثير ذاكرته ويجعل مـن حل الألغاز شيئًا ممتعًا.

حـل أبي هذه الألغاز بإصرار شديد، وزاد كل لغز يحله من ثقته. وكان يقـرأ الجريدة على أمي كل صباح، ومهما تعثر فـي الكلمات، كان يستمر في القراءة.

كان يشـكل طريـق العـودة معاناة شديـدة بالنسبـة إلى أبـي، ولكن بحلـول شهـر يونيـو، عندمـا أصبـح أخيـرًا بحالة جيـدة بمـا يكفي من أجـل أن نقيـم الاحتفـال بالذكـرى الخمسيـن، كان قـد تعافـى تمامًـا ذهنًـا وروحًا. كان جسـده قصة أخـرى، ولكنه تقبل حـدوده بسمو وروح دعابة.

توجـد صورة مؤطـرة لأبي وأمي على طاولة سريـري. ومن بين جميع الصـور المفاجئـة التـي التقطهـا زوجـي "جـو" خـلال الثلاثيـن عامًا الماضية، فهذه أفضلهـا جودة على الإطلاق؛ يقف فيها والداي متشابكي الأذرع ويرتديـان تاجيـن ذهبيين لامعيـن ومرصعين بالحلـي، وتعلوهما ابتسامـة بهجـة، وتوجـد خلفهما لافتـة مكتـوب عليها "ذكـرى خمسين سعيدة" بأحرف من رقائق معدنية ذهبية.

احتفلنا بشكل هائل في هذا اليوم. واحتفل والداي بخمسين عامًا من الـزواج، وخمسة أبناء، وتسعة أحفاد، وابن حفيد. ولكن بينما كنا سعداء بالثنائـي السعيد، كان فـي أعماق قلبي فخر بالجنديـن العجوزين وقوة المثابرة.

~ آنماري بي. تيت ~

www.ibtesamh.com/vb

حرفة أبدية

صدمت عندما استدعاني الرئيس الجديد للشركة إذ عملت لمدة تسعة وعشرين عامًا إلى مكتبه في صباح يوم ثلاثاء مع مديرة الموارد البشرية. فتح حقيبته ثم قال ببهجة: "إننا نخطط لغداء تقاعد لك الجمعة المقبلة وفكرنا لو كان بإمكاننا الحصول على قائمة بالموظفين الذين تودين دعوتهم".

بصفتي محررة في مجلة السفر الخاصة بالشركة، والتي أسستها منذ عشرين عامًا، لم أتلق شيئًا سوى التقارير البراقة على كل مراجعة.

ولكن الحقيقة هي أنني كنت في سن الثامنة والسبعين وأتلقى أجرًا كبيرًا. أظن أن الشركة شعرت بأنه حان الوقت من أجل توظيف شخص أصغر سنًّا وبأقل راتبًا في ظل هذه الفترة من الركود الاقتصادي.

سألت وأنا أترنح من الصدمة: "ألا توجد وظائف ربما تناسبني في الشركة؟".

تدخلت مديرة الموارد البشرية وأكدت لي: "ليس ما يضاهي راتبك".

تجرأت وقلت: "سمعت أنهم يبحثون عن كاتب في قسم التشجيع على السفر".

"لن ترغبي في هذا، فالراتب لن يناسبك".

فقلت بجرأة: "موافقة، أنا لا أهتم بالمال، أنا فقط أستمتع بالعمل".

بدا رئيس العمل الجديد مندهشًا، وتبادل نظرات التعجب مع مديرة الموارد البشرية، ثم طوى مذكرته ووقف.

www.ibtesamh.com/vb

قال: "ألغي جمعة الغداء وانظري ما يمكنك عمله".

اهتممت بأمر التقدم إلى وظيفة التشجيع على السفر، ولكن هل يمكنني فعلا قبول وظيفة دنيا بعد كل هذه السنوات على القمة، ولمجرد متعة العمل؟ إن لم يكن هنا، فربما في مكان آخر.

إذا كنت سأترك وظيفة أنشأتها منذ أعوام طويلة، فعلى الأقل سأتركها وفقًا لشروطي، ولقد حققت تقاعدًا ملائمًا لي.

ولكن الحقيقة كانت أنني لم أكن مستعدة للتقاعد. فلقد أحببت وظيفتي... جمع مقالات عن أشخاص وأماكن مثيرة للاهتمام، والإبحار على سفينة سياحية في الافتتاحيات، واجتياز العالم من أجل جمع القصص... ولم تَبْدُ سن الثامنة والسبعين كنهاية العالم بالنسبة لي. ولكن، من يود أن يوظف محررة في هذه السن؟

ياه، ولكن الرائع في كونك كاتبًا هو أنه بإمكانك القيام بهذا في منزلك ولا حاجة بأحد إلى أن يعرف عمرك.

اعتادت أمي أن تردد عليَّ شعارًا كان: "إن الإنسان لديه قدرات لا متناهية، وفرص غير محدودة، وحرفة دائمة".

لم يكن العمر مذكورا في هذا الاقتباس، احتجت فقط لإدراك أن لدي ذكاء لا متناهيًا وأفكارًا غير محدودة وسوف تظهر الفرصة المناسبة نفسها لي.

وعلى الجانب الآخر، كانت هناك عبارة أخرى مفضلة للعائلة وهي "إن الله يكافئ من يجتهد!" لم يكن بإمكاني مجرد الجلوس في المنزل وانتظار الفرصة لتأتيني.

دخلت على الإنترنت وبدأت البحث عن فرص الكتابة.

كانت هناك عروض كثيرة، ولكن لسوء الحظ فقد كان معظمها في نيويورك، بينما كنت كائنة في كليروتر، فلوريدا. استمتعت بمهنة

www.ibtesamh.com/vb

طويلـة وناجحـة، ربما حان الوقت مـن أجل الاستلقـاء والاستمتاع بحياة الشاطئ.

كان عمـري يخالفنـي، هـذا أكيـد. أليـس كذلك؟ هل كانـت سنوات سفـري، ومعها خبرتي في التحرير، مهمة؟ لا ينبغي علي الاعتقاد أني قد أصبحـت بلا نفع، لم يكـن جسدي قابلًا للتنقل كمـا اعتدت، ولكن مخي كان نشيطًا للغاية.

عدت إلى الإنترنت وبدأت البحث عن وظيفة مرة أخرى، وكان هناك، كأنـه بتخطيـط إلهـي، إعلان يطلـب كاتبًا رحالـة في شـارع بيتسبيرج. ممتـازا كان بإمكاني الكتابة من المنزل، ولـم يكن صاحب العمل بحاجة إلى معرفة سني.

كتبـت خطابًا بسرعة عن ركوبي الجمال في مصر والأفيال في الهند، وامتطائي البالون في فرنسا، وتسلقي الجبال في إفريقيا، وأنني مستعدة الآن للعمل ككاتبة مستقلة.

لـم يكن علي الانتظـار طويلًا للإجابـة. كان رئيـس المؤسسة مهتمًّا بخلفيتـي، هـل كان بإمكانـي الحضـور لمكتبـه مـن أجل إجـراء مقابلة شخصية؟

أصبت بالإحباط. لم أكن السيدة العجوز ذات الشعر الرمادي والشال والعصي، ولكني لم أكـن فتاة صغيرة أيضًا. أخبرت نفسي بأن المهم هو أن أدعه يرى أن لدي أفكارًا جديدة وفتية، وروح المثابرة التي تناسبهم.

صعـدت السلالـم إلى المكتب في الـدور الثاني، ومشيـت سريعًا إلى غرفة الانتظار وقدمت نفسي. كان رئيس المؤسسة صغيرًا وجذابًا، ويبدو جليًّا أنه مقدام ومهتم بشكل مفاجئ.

وضعـت أفكاري خلال الساعة التالية، وسليته بقصص عن مغامراتي ودعـوت ألا يشـكل عمري عقبة أمـام كتابة بعض التقاريـر بشكل مستقل له.

www.ibtesamh.com/vb

مـا إن اختتمت عرضي، حتى أسند ظهره إلـى كرسيه، وقفل أصابعه علـى صدره وكان يفكر بعمق، ثـم قال: "أعتقد أنـك الشخص المناسب ليكون محرر مجلتي، هل يمكنك البدء حالاً؟".

أصبحت محررة في مجلة *ماركو بولو* للسفر بهذه البساطة، مع رحلات بعيـدة إلى أماكـن عجيبة على غـرار مومباي، ودبـي، وشنجهاي وجميع الوجهات التي كنت أحلم بها فقط، وكل هذا من شقتي في فلوريدا.

وهـذا لأنني أدركت أن الأفـكار ليست بلا حدود فقط، وإنما هي أيضًا أبدية، وأن قيمتـك ضخمة بقدر ما تسمح لها، حتى تستطيع إيجاد حرفة دائمة.

~ فيليس دبليو. زينو ~

www.ibtesamh.com/vb

لا تقبل التصنيف

مقدمة

لـدى صـديقتي أخـت لم تُبْلِ جيدًا قط في المدرسـة، ولكن دائمًـا ما كان لديها إدراك حـاد للجمـال والفـن. كانـت صـديقتي في أحـد الأيام تواجه مشـكلات مـع بعضـ الورود في زهرية ولكنها لم تسـتطع جعلها تبـدو جيدة. أتت أختها وببعضـ تلويحـات بارعـة بيدهـا، حولتهـا إلى باقـة ورود رائعـة. عندما تلقت المديـح لامتلاكهـا هـذه القـدرة المدهشـة، اسـتهجنت أختهـا الإطـراء؛ فإنها ببساطة لم تعتبر موهبتها الخلاقة شيئًا مميزًا.

كثيرًا جدًّا ما نسـتخف بمواهبنا بهذه الطريقة. ربما يكمن السـبب في أننا اعتدنـا الاعتقـاد بأن فقط القدرات العقلية على غرار نسـبة الذكاء المرتفعة، أو موهبـة المهـارة في الرياضـيات، أو حصـيلة الكلمـات الكبيرة، هـي المقياس الإدراكي. لقد كنت محظوظة لمعرفتي العكس في سن صغيرة.

عندما دخلت المدرسة الثانوية، أخبر مستشار التوجيه أمي أنني لا أصلح للجامعة لأنني أبليت بلاء سيئًا في قسم التهجئة في الاختبار المعياري. لحسن الحـظ، فقد كانت أمي تعرف هباتي العقلية الأخرى ودعمتني، مصـرة على أن يتم وضـعي في مسـار المنهـج التعليمي الجامعي. حددت هـذه التجربة طريق حياتـي حرفيًّـا. لقـد أظهـرت لـي كم مـن المهم عدم قبول تصـنيف يضـعه لي شـخص آخـر وسـمحت لي بـإدراك قدراتي الكاملـة. على الرغم مـن أنه ليس باسـتطاعتي التهجئة من أجل إنقاذ حياتي، فإن هذا لم يمنعني من إنقاذ حياة الآخرين ـ أو بخصوص هذا الأمر، من تأليف كتاب.

www.ibtesamh.com/vb

يعتقد أيضًا "هاوارد جاردنر" الحاصل على شهادة الدكتوراه، والباحث الشهير بجامعة هارفارد أن الذكاء ليس محدودًا في نسبة تقاس أو في مدى جودة أدائك في المدرسة. في أوائل الثمانينيات، تبنى "هاوارد جاردنر" مفهوم "الذكاء المتعدد"، وفكرته هي أن نسبة الذكاء لا توضح جميع المظاهر والمواهب التي يمكن تصورها للمخ البشري. أشار في كتابه *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*، إلى أن الذكاء ليس محدودًا في تأويلات تقليدية، ولكن في المقابل فإنه يطوق مجالًا كبيرًا من القدرات الإدراكية.

وفقًا لـ"جاردنر"، فالأشخاص الذين يتمتعون بشعور فطري بالتناغم، أو أذن ذات سمع مطلق لديهم نوع من الذكاء يعرف بالموسيقي. والراقصون الماهرون، ولاعبو الجمباز، والمتزلجون على الجليد لديهم ذكاء جسدي حركي. وبالنسبة لأخت صديقتي، التي لديها ذوق في ترتيب الورود وجعل الأشياء تبدو جميلة، فسيقول "جاردنر" إن لديها ذكاء مكانيًّا حماسيًّا، وهي سمة يتمتع بها جميع الفنانين الحقيقيين. بالنسبة لهؤلاء الذين دائمًا ما يقولون الشيء الصحيح في الوقت الصحيح فهم يجيدون قراءة الناس، وهو يشير إلى ذلك بالذكاء الاجتماعي.

افترض "جاردنر" أيضًا أن نسبة الذكاء التقليدية ليست ثابتة أو لا يمكن تغييرها كما يعتقد بعض الأشخاص. فعلى سبيل المثال، ليس بالضرورة أن الطفل الذي يتعلم كيفية القيام بضرب الأرقام بسهولة أنه بارع في الرياضيات في الفصل. فمن الممكن أن بعض الأطفال الذين لا يفهمون الرياضيات فورًا ربما يستفيدون من أسلوب تعليم مختلف، والذي يناسب طريقة عمل مخهم بشكل أفضل. وربما يكون آخرون يعالجون المعلومات بمستوى أعمق وأكثر تعقيدًا من الطالب الأسرع؛ لذا يستغرق الأمر منهم مدة أطول بقليل من أجل ترتيب الأمور. وبالتأكيد، فمن المحتمل جدًّا أن بعض الأطفال لن يتحسنوا في

www.ibtesamh.com/vb

الرياضيات وعوضًا عن ذلك يمتلكون مخًّا معدًّا من أجل التفوق في مجالات أخرى مثل الكتابة، أو البيانو، أو النجارة، أو التدريب.

ما أحبه بشأن نظرية الذكاء المتعدد هو أنها تسمح لك بإعادة تأطير قدراتك ومواهبك، وخصوصًا تلك التي تكون خارج النطاق الأكاديمي. الأرجح أنك فعلت أشياء في حياتك والتي شعرت بأنها كانت مميزة أو حتى استثنائية ولكنك صرفت النظر عنها كشيء غير مهم لأنها لم تكن شيئًا بإمكانك تلقي درجات أو شهادات وفقا لها. يبدو أن لدى هذه المهارات الاستثنائية قيمة حقيقية، والتي من شأنها أن توضح لنا أن نسبة الذكاء المرتفعة لا تعني بالضرورة النجاح في الحياة.

بينما في الحقيقة ينبغي على الفرد تحقيق مستوى أساسي من الذكاء من أجل تحقيق الأهداف، إلا أن المهارات التحليلية التي تم قياسها عن طريق نسبة الذكاء لا توضح القصة كاملة. هذا هو سبب أنه ينبغي علينا الاحتفال بجميع مواهبنا وقدراتنا، فهي جزء مما يجعل مخك الشخصي رائعًا وفريدًا من نوعه.

العادي في الواقع استثنائي

أغلب الأدمغة معدة ببعض الآليات الأساسية التي تمكننا من القيام بالكثير من الوظائف من البسيطة للمعقدة. يعود الفضل لمعرفتنا بذلك إلى مسح المخ عن طريق التكنولوجيا المبتكرة على غرار التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI)، والتي مكنتنا من مشاهدة نشاطات المخ فوريًّا. "تظهر" التغيرات الموضعية في تدفق الدم، والتي يتم التقاطها على الحاسوب، تحت مجموعة محددة من الظروف، محدِّدة أي المناطق تقوم بالمهمة حاليًّا. مكنت هذه النافذة العلماء من "رسم التفاصيل" بالنسبة لأعمال المخ وفهم قدرات المخ الاستثنائية التي لا حصر لها بشكل أفضل.

www.ibtesamh.com/vb

بالطبع فما زالت هناك أسرار لا متناهية في حدود علم الأعصاب. أحد الأسباب هي أننا لا نعلم كيف تتولد الأفكار، أو كيف يطلب كل جزء من المخ كمية أكبر من تدفق الدم، أو كيف يختار المخ من أجل إتمام هذه الطلبات. تعدد المهارات اليومية التي عادة ما نستخف بها هي أفعال استثنائية لعملية معالجة الأعصاب.

على سبيل المثال، *علم العَروض*. عَروض الكلام يشير إلى تنوع النبرة، والطبقة، والحدة، والإيقاع، والارتفاع في الكلمة المنطوقة وهي الأمور التي تمكن المستمع من استنتاج المعنى الأعمق من الكلمات نفسها. تقدم الكلمات طبقة واحدة من المعنى في أثناء الحوار. نعتمد على العَروض من أجل نقل القصد.

دعني أعطك مثالًا: لنفترض أن صديقك يقول لك: "إنها الثامنة صباحًا"، إذا كان صوته ذا حدة أعلى من الطبيعي، وكان يتحدث بحماس وسعادة، فهو على الأرجح يقصد الحماس، ربما لأن هذا يعني أنه حان وقت اللحاق بالطائرة إلى جزيرة أروبا. ولكن إذا كان صوته مليئًا بالفزع فربما يكون هذا لأنه حان الوقت للذهاب إلى محكمة المخالفات المرورية. إذا أنهى العبارة بكلمة بنبرة سؤال فربما يتساءل ما إذا كانت الثامنة صباحًا حانت بعد. وإذا كانت نبرته تتخللها السخرية، فربما يمازحك لكونك مضطرا للذهاب إلى العمل بينما يقضي هو اليوم في إجازة.

بفضل العَروض، فبإمكان معظمنا فهم القصد الحقيقي من كلمات أحد ما. ما لا يمكن تصوره ـ وهو الجزء الذي نستخف به معظمنا ـ هو أن المخ يقوم بهذه الحسابات فورًا ومن دون جهد.

لا تقوم جميع الأدمغة بهذا بسهولة، فالأشخاص المصابون بحالات معينة على غرار الانطوائية وبعض الأشخاص الذين عانوا إصابة في المخ عادة ما لا يستطيعون ضبط ونقل العَروض. إذا قلت لأحد ما: "إنها الثامنة صباحًا".

www.ibtesamh.com/vb

هكذا، فلن يستطيعوا معرفة ما إذا كان هذا يسعدك، أم يحزنك، أم يقلقك، أم يغضبك. وبالعكس، فإذا ما قالوا: "إنها الثامنة صباحًا" فربما تخرج باردة وبلا مشاعر تحدد ما إذا تأخروا عن اجتماع مهم أو بانتظار مكالمة هاتفية من شخص يحبونه. يمكنك أن ترى كيف يمكن لهذا أن يكون ضارًّا. فبدون فوائد العَروض، يضيع غنى، وعمق، وسياق الكلمة المنطوقة.

مقايضات إستثنائية

بينما يمكن للمعاقين عصبيًّا تحسين العَروض والمهارات المتضائلة الأخرى عن طريق المعالجة والعمل الجاد، فهناك أمثلة أخرى إذ يتعلم المخ التعويض بطريقة جديدة. على سبيل المثال، شخص ولد بعمى لا يدع القشرة القذالية، الجزء من المخ الذي ينقل النظر، تضيع هدرًا، عوضًا عن ذلك، فهذه القطعة العصبية معدة من أجل أن تستخدم بواسطة الحواس الأخرى. إذن فالقول المأثور القديم الذي مفاده أن المكفوفين يتمتعون بسمع أفضل، هو حقيقي تمامًا.

تشكل متلازمة المتعالم حالة أخرى مثيرة للاهتمام لكيفية قيام المخ بمقايضات تبعث به في الطرق قليلة الارتياد. متلازمة المتعالم هي حالة نادرة تتسم بعجز عقلي، وعاطفي، واجتماعي، ولكن تتسم أيضًا بموهبة غامضة واستثنائية. لدى بعض المصابين بهذا المرض، على غرار "كيم بييك"، الشخصية التي أدى دورها "داستن هوفمان" في فيلم *Rain Man*، قدرة عقلية مدهشة لحفظ التواريخ والأرقام. على الرغم من أنه لم يتمكن من الاعتناء بنفسه أو حتى تزرير قميصه، فإنه كان قادرًا على قراءة الصفحات المتجاورة في كتاب ما في آن واحد، عن طريق قراءة صفحة بعين والصفحة المقابلة بالعين الأخرى؛ وبفضل ذاكرته الفوتوغرافية كان بإمكانه حفظ كل شيء

www.ibtesamh.com/vb

يقـرأه. وآخرون يكونون أعجوبة في الرياضـيات، أو مبدعين موسـيقيين، أو فنانين موهوبين.

هنـاك القليـل للغاية مـن الحالات المصـابة بمتلازمـة المتعالم التـي لم تتم دراستها. بدأ علماء الأعصاب مؤخرًا في التركيز على ما يجعل عقولهم مميزة، ولا يوجـد إجمـاع حاليًـا علـى ما يسـمح لهم بالقيـام بمـا يفعلونه. أيًـا كان ما يجعلهم ينشـطون، فهو إثبات للقدرات المذهلة للمخ البشـري. عادة ما أتساءل ما إذا كنا سنسـتطيع فهم الآلية العصـبية التي تمكنهم من القيام بهذه الأعمال المذهلة. وإذا فهمنا، فهل ستساعدنا في يوم ما على العمل بمستوى أعلى؟

إياك ووضع الحدود

أجـد أن أطيـاف قـدرات المـخ سـاحرة، فهـي تثبـت مـدى إمكانيـة أن يكـون المـخ بارعًا. خـلال مهنتي في علم الأعصـاب، اعتنيت بمرضـى لديهم أطياف كبيرة من الحالات العصـبية وتعجبت من قدرة المخ على التغلب على الإصـابة وتعويضـها ، وكذلك المرض، والعجز. أولئك الذين يفعلون ما بوسعهم هم من يبقون متحمسـين ويدفعون أنفسـهم من أجل التغلب على العقبات. ربما يكون محبطًا بالنسـبة لهم تعلم الأساسـيات من جديد على غرار التحدث، والقراءة، وحمل الإناء، ولكن إذا ثابروا فعادة ما تتم مكافأتهم. ربما لا يعوضون كل ما خسـروه ولكنهم بالتأكيد يبلون أفضـل من هؤلاء الذين رضـخوا للاستسلام. ويكتشـفون أحيانًـا كنـوزًا معرفية لم تكـن متوقعة على طـول الطريق بالبحث عميقًـا في مادتهم السـنجابية. على سـبيل المثال، ربما يتعلم الشـخص الذي يعاني مشـكلات في الكلام بسـبب سـكتة دماغية التعبير عن نفسـه من خلال الرسـم أو التصـوير. في قصة " لا يزال القليل متبقيًا"، عمل ابن "جان كيلر" بجد من أجل اسـتعادة المهارات التي فقدها بسـبب إصـابة مخه. يمكن القيام بهذا.

www.ibtesamh.com/vb

هـذا درس قيـم لنا جميعًا. كثيرًا جـدًّا ما لا نقدر روعة المخ البشـري إلى أن نعانـي نحـن أو شـخص نحبـه مـن حـدث مفجع. هـؤلاء الذين تـم تحديهم بحـدث سـيئ مع المخ ليسـوا فقـط من يسـتفيدون من برنامج تحسـين المخ. وصل العديد من الأشخاص الناجحين إلى مكانتهم بقدرتهم الطبيعية وحدها. لقـد عملـوا بكـد، وتدربـوا، وتعلمـوا، وناضـلوا، وظلـوا في كامـل تركيزهم، وصـمدوا أمـام الكثير من الإخفاقات طوال الطريق فـي عملية تغذية مخهم من أجل النجاح.

لا تبـدأ جميـع القصـص الناجحة بحسـاب ضـخم في المصـرف أو تعليم ممتاز أيضًـا. يفيض التاريخ بأشـخاص خرجوا من أوسـاط متواضعة ثم من خـلال العمل الجاد والتفاني الشـديد حققوا أشـياء عظيمة. بـدأ "ليوناردو دا فينشـي" حياتـه كطفل غير شـرعي وكبر كفـلاح أمي، وعلى الرغـم من ذلك، فقد قام بإسـهامات مهمة في جميع المجالات بدءًا من الفن إلى الهندسـة وعلم الفلـك. تحولت "أوبرا وينفري" من فتاة صـغيرة ترتـدي كيس البطاطس إلى واحدة من أقوى الأشـخاص تأثيرًا في مجال الإعلام على الإطلاق. يعد هذان الشـخصـان مثالين لشـخص لديه موهبة فطرية، ولكن الأهم، أنه كانت لديهما الطرق الخاصة من أجل شحذ موهبتهما الفكرية الفطرية إلى شيء استثنائي.

لـكل منـا القدرة على تحقيق شـيء مدهش، بغض النظر عـن الظروف أو الخبـرات السـابقة. هل تذكر عندما أخبرتك بأن كل مـخ فريد؟ لقد عنيت ذلك. عندما تتعلم عدم وضـح حدود لنفسـك أو تقبل التصـنيف، فإنك تفتح نفسـك علـى احتمـالات ربمـا لم تفكـر فيها من قبـل. أحيانًا ما أفكر فيمـا كان ليحدث لـي إذا قبلـت تقييـم مستشـار التوجيه لي؛ كانـت الاحتمالات هي أنـي لم أكن لأحظى بفرصـة الانضـمام للمدرسـة الطبيـة، أو الجامعة. أنـا ممتنة لامتلاكي الثقة الكافية بنفسـي من أجل الإيمان بقدراتي، ودعم والديَّ اللذين شـجعاني على ملاحقة أحلامي.

www.ibtesamh.com/vb

العمر مجرد رقم

أود الإشارة إلى تصنيف واحد بالتحديد والذي يبدو أن الكثير من الناس يتقبلونه كقيد: ألا وهو العمر. كثيرًا ما نعتقد (أو يتم إخبارنا) بأننا أكبر من أن نحقق شيئًا ذا قيمة. لا أقول إن لديك فرصة كبيرة للفوز بميدالية الألعاب الأوليمبية إن وصلت لسن التقاعد، ولكن لا يوجد سبب حتى لا تعود إلى المدرسة، أو تكتب رواية، أو تنشئ عملًا جديدًا ما إن تنته من الاحتفال بعيد ميلادك لأكثر من خمسين عامًا؛ لا يفوت الأوان أبدًا على تجربة شيء جديد أو استكشاف مواهب، أو مهارات، أو عواطف غير متطورة.

إذا كانت لديك أهداف وأحلام لكنك امتنعت عنها لظنك أنك طاعن في السن، ففكر في كل النماذج المتفتحة المشرقة الحديثة الذين تركوا بصمتهم في النصف الثاني من حياتهم. هناك "جوليا تشايلد"، الطاهية الشهيرة التي لم تنشر أول مجموعة لها من الوصفات حتى بلغت الثانية والخمسين؛ أو بطل المقاومة السلمية "المهاتما غاندي"، والذي لم يدخل مجال السياسة حتى بلغ الخمسين؛ أو الرسامة الشهيرة "جدة موسى"، والتي كانت في منتصف السبعينيات من عمرها عندما أمسكت بفرشاة رسم للمرة الأولى. آه، وميدالية الألعاب الأوليمبية تلك، ربما ليست مستحيلة على أية حال. فقد فاز "أوسكار سوان" من السويد بالميدالية الذهبية في الرماية في الألعاب الأوليمبية لعام ١٩١٢ عن عمر يناهز الرابعة والستين، والميدالية الفضية في عنفوان شبابه عن عمر يناهز اثنين وسبعين عامًا.

أعتقد أن هذا أحد أسباب حبي لقصة "فيليس زينو" بعنوان "حرفة أبدية". هل أجبرت على حفل تقاعدها؟ ليس "فيليس"! عوضًا عن ذلك، وفي سن الثامنة والسبعين، فإنها أعادت ابتكار نفسها ككاتبة رحلات مستقلة واستمرت في تحدي مخها. يتطلب هذا خيالًا وشجاعة، إنها نموذج نحتذي به جميعًا.

www.ibtesamh.com/vb

دعوني أيضًا أقل كلمة بالمفهوم نفسه ولكن بالعكس. فبإمكان الشباب القيام بإسهامات للعالم لا يمكن تصورها أيضًا. بالفعل فمن هم في سن المراهقة ليسوا مؤهلين من أجل السعي للرئاسة، ولكن يمكنهم بالتأكيد المذاكرة بجد، والانخراط في السياسة ووضع أساس للطموحات المستقبلية. أحبذ اعتبار القدرات العقلية كعمل مستمر، فلا يكون الوقت مبكرًا أو يفوت الأوان من أجل البدء في بناء وزيادة مخزون مخك الإدراكي، والذي ربما تتذكره من الفصل الأول إنه رأس مال المخ من المعرفة والتجارب. يستقبل مخزونك الإدراكي الودائع بدءًا من اللحظة التي تولد فيها وخلال حياتك، ويكافئك بالأرباح.

تحطيم القيود

هل حددت أهدافًا في الماضي ولكنك لم تستمر من أجل الوصول إليها لأنك افتقدت الثقة بقدرتك على ذلك؟ هل هناك شيء لطالما أردت فعله ولكنك لم تبدأ؟ يحدث هذا غالبًا لأننا نضع القيود لأنفسنا، ولا نعتقد أن لدينا الموهبة أو المهارة المطلوبة. باختصار، فإننا نصنف أنفسنا على أننا لسنا جيدين بما يكفي، ولا نملك ما يتطلبه الأمر. إذا تأخرت ولم تجرب شيئًا ما لأنه كان ينقصك التعليم أو الخبرة، فلا يفوت الأوان أبدًا من أجل اكتساب أي الأمرين. لا يخسر مخك السعة من أجل التعلم والممارسة مطلقًا.

ربما تجد من المفيد أن تعد قائمة بنقاط قوتك، حتى إن كنت تشعر بأنها تافهة حتى الآن. ربما لا تعتبر أخت صديقتي قدرتها على ترتيب الورود شيئًا مميزًا، ولكن الحس الجيد تجاه الأسلوب والجمال يعتبر شيئًا ثمينًا في الكثير من المهن وجوانب الحياة. كما يشير "جاردنر"، فهذا شكل من أشكال الذكاء في حد ذاته. الأرجح أن لديك مواهب وقدرات كهذه والتي ربما تبدو لك عديمة

www.ibtesamh.com/vb

الأهمية حتى الآن. من الممكن أيضًا أن هذه المهارات قد سكنت لأنه لم يتم الاعتناء بها مطلقًا في أفضل بيئة للتعلم من أجلك شخصيًّا.

إذا افترضنا مثلا، أن هبتك العقلية هي في مجال الحركة، فعلى الأرجح أنك تتعلم بشكل أفضل من خلال التحرك والفعل؛ بينما سيتعلم شخص آخر موهوب لغويًّا بشكل أفضل من خلال المحاضرات والاستماع؛ لذا استغرق بعض الوقت من أجل التفكير في نقاط قوتك، وبالقليل من التفكير، والتدرب، والممارسة فربما تتوظف إحدى هذه المواهب وتزدهر.

بغض النظر عن السن، فأنا أحب فكرة "القدوة في المعرفة". بينما كنت في جامعة هارفارد، كنت محاطة ببعض أفضل وألمع العقول في المجال الطبي. وبينما كان من السهل الخوف من تألقهم التام، فقد كنت أذكر نفسي بالتركيز على مدى حسن حظي الشديد لحصولي على الكثير من الأشخاص الرائعين والبارعين من أجل التعلم منهم. كانوا يلهمونني كل يوم للتفكير بطريقة مختلفة والسعي من أجل التحسن.

الأرجح أنك تعرف أشخاصًا يستخدمون عقولهم بطريقة تعجبك وتتمنى لو تحاكيهم. حاول أن تقضي وقتًا أطول مع هؤلاء الأشخاص حتى تستطيع فهم كيف ضبطوا مخهم من أجل النجاح. حتى إن كنت تعرف بعضًا من قدواتك من على صفحات المجلات أو من كتاب في التاريخ، فاقرأ كل شيء تستطيع قراءته عنهم. اكتشف كيف كانوا يقضون أوقاتهم، وما عاداتهم، وكيفية عيشهم لحياتهم. وستجد خلال هذه العملية المفتاح لكيفية اعتنائهم ورعايتهم لمخهم من أجل النجاح. وبتطبيق الطرق نفسها، فيمكنك أيضًا زيادة قدراتك العقلية وإدراك إمكاناتك الكاملة.

www.ibtesamh.com/vb

الذكاء المتعدد

يعتقد "جاردنر" أن مفهوم الذكاء يمكن تطبيقه لأكثر من مجرد جودة أدائنا في اختبار الذكاء. هل تجد مواهبك الفطرية في مكان ما على هذه القائمة؟ هل تتفاجأ لمعرفتك أن شيئًا تجيده ربما يكون نوعًا من الذكاء؟

الذكاء اللغوي يتضمن حساسية للغة المنطوقة والمكتوبة، والقدرة على تعلم اللغات، والقابلية لاستخدام اللغة من أجل تحقيق أهداف معينة.

الذكاء المنطقي الحسابي يتكون من القابلية لتحليل المشكلات منطقيًّا، والقيام بالعمليات الحسابية، والتحقيق في المشكلات بشكل علمي.

الذكاء الموسيقي يشمل المهارة في الأداء، والتأليف، وتقدير الأنماط، والأصوات، والإيقاعات، والأنغام الموسيقية.

ذكاء الحركة الجسدية يتضمن التناسق بين العين واليد، والتعامل مع الأشياء بمهارة والتحكم في حركات الجسم.

www.ibtesamh.com/vb

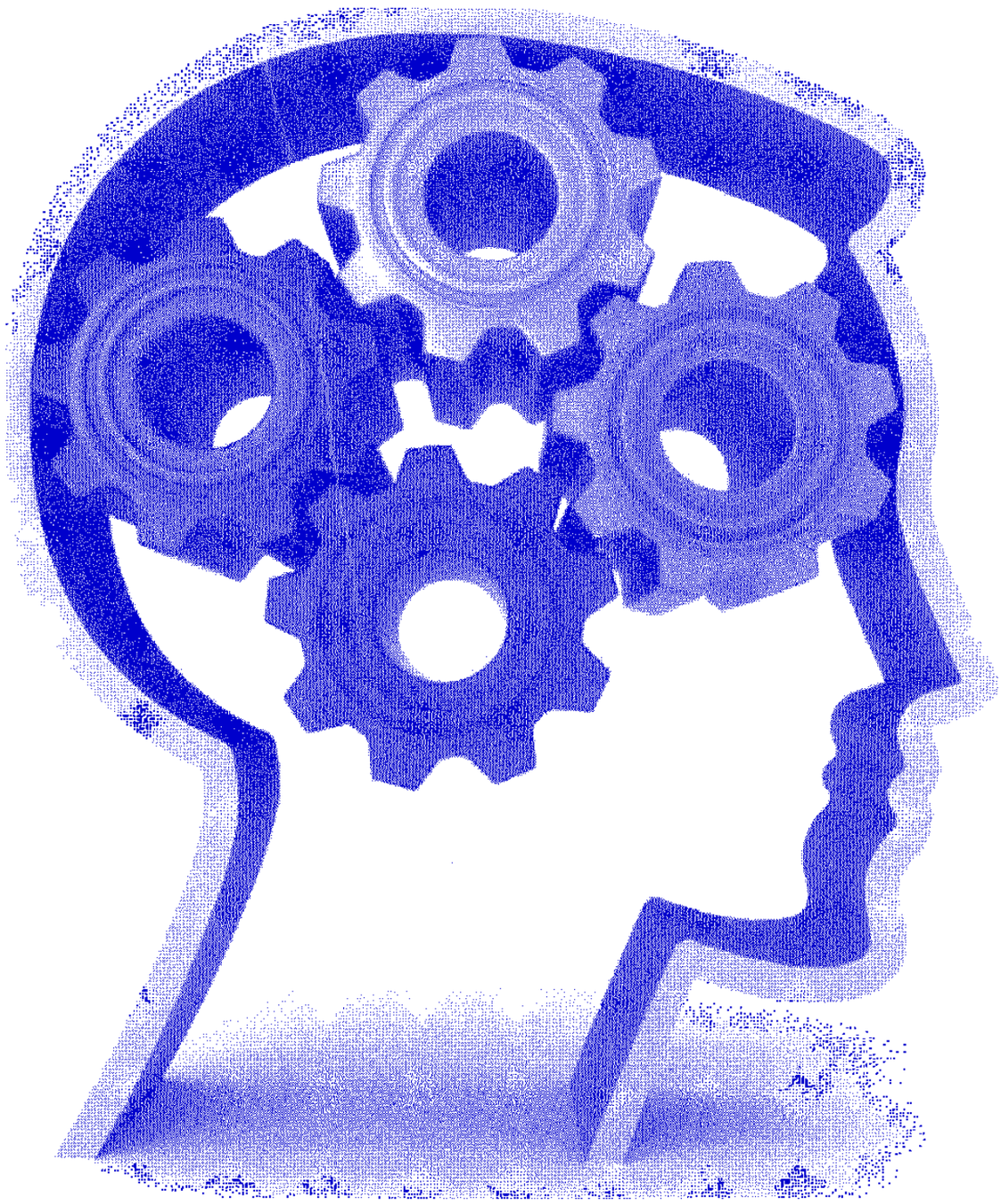
الذكاء الحيزي يتعامل مع الحكم الحيزي والقدرة على الرؤية عن طريق الخيال.

الذكاء الاجتماعي يتعلق بالقابلية لفهم المقاصد، والدوافع، والحالات المزاجية، ورغبات الأشخاص الآخرين.

الذكاء الداخلي يستوجب القابلية لفهم ذاتك وتقدير مشاعرك، ودوافعك، وأفعالك.

الذكاء الطبيعي يرجع إلى التناغم مع الطبيعة والقدرة على فهم ما يحيط بك من مظاهر الطبيعة، متضمنة الحيوانات، والنباتات، والمناظر الطبيعية.

www.ibtesamh.com/vb



www.ibtesamh.com/vb

تعرف على مساهمينا

تعرف على مؤلفينا

شكر وتقدير

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

تعرف
على مساهمينا

ديبي أكلين: تركز كتاباتها حاليًّا على قصص قصيرة واقعية، ولكنها تخطط لتجربة كتابة قصص خيالية قريبًا جدًّا. هي تحب السفر والقراءة (بالطبع). يمكن التواصل معها من خلال موقعها الإلكتروني www.debbieacklin.com.

تيريزا أمبورد: تكتب مقالات تجارية من منزلها في شمالي كاليفورنيا الريفي. وتكتب أيضًا عن عائلتها وحيواناتها الأليفة. تعترف "تيريزا" بفضل كلابها عليها التي ألهمت كتاباتها وزينت حياتها. وهي تتطوع لتبني الحيوانات على موقع ACAWL.org. يمكنكم مراسلتها على ambertrees@charter.net.

جاريت بومان: يعيش وزوجته في شمالي منطقة فينجر لايكس في نيويورك. وقد تحدى بعض حيوانات الراكون من أجل رمي المناديل معه، ولكنهم امتنعوا جميعًا. بعد عمله في مهنة التدريس في كلية مونرو الأهلية، يكتب الآن للكثير من المجلات ويراجع كتب مناهج كليته. راسلوه على mbauman@retiree.monroecc.edu.

أنا (بيتي) براك: هي امرأة عجوز في سن السابعة والثمانين والتي منحت هبة عظيمة عند مولدها ـ وهي مخ محب للاطلاع. هي تعلم كم كانت محظوظة

www.ibtesamh.com/vb

لحصولها على حياة مشوقة مليئة بالعائلة، والأصدقاء، والعمل، والسفر. تملأ وقتها بالقراءة، والبريد الإلكتروني، وتصفح الإنترنت، وهوايتها الجديدة حاليًّا هي الكتابة!

كريستين كيتلين: طالبة في مدرسة ثانوية في مينيسوتا. عندما لا تكون تكتب تستمتع بممارسة الرياضة، وتعلم أشياء جديدة!

بيث كاتو: تقيم مع زوجها وابنها في أريزونا. وهي عضو منتسب في كتاب الخيال العلمي والقصص الخيالية في أمريكا، ولديها قصص في المطبوعات والمجلات المتنوعة. هذه للمرة السادسة التي ينشر لها في سلسلة *شوربة دجاج للروح*. من أجل المعلومات عن آخر مشروعاتها، برجاء زيارة www.bethcato.com.

ستيفاني ديفينبورت: زوجة، وأم، وواعظة. كانت كاتبة عمود ومراسلة لجريدة *ماهوميت سيتيزن*. تم نشر كتاباتها في *Chicken Soup for the Soul: Food and Love*، وفي قسم شراكة الزواج بمجلة *كريستيانيتي تودايِ*، وجريدة *ديسيبلشيب*، و*Cutting Edge and Focus on the Family*. هي تكتب في مدونة stephaniedavenport.wordpress.com.

شاونيل إليازين: تربي مع زوجها لوني أبناءهما الخمسة في إلينوي. تعلم شاونيل أصغر أبنائها في المنزل. تم نشر كتاباتها في *جايد بوستس*، ومجلة *موم سينس*، و*ماريدج بارتنرشيب*، وكتب *A Cup of Comfort*، والكثير من الكتب في سلسلة *شوربة دجاج للروح*، بالإضافة إلى مقتطفات أخرى. تابعوا مغامراتها على Shawnellewrites.blogspot.com.

www.ibtesamh.com/vb

باتريشا جوردون: تحمل شهادة في التعليم الموسيقي من جامعة إلينوي الحكومية وجامعة غرب ميتشيجن. بصفتها مدرسة مرحلة ابتدائية متقاعدة، فهي تعلِّم حاليًا في جامعة جراند فالي الحكومية. تستمتع باتي بالسفر والحرف اليدوية ـ الخياطة، والحياكة، وجمع قصاصات الصحف هي المفضلة لها حاليًا. وهي تكتب قصصًا خيالية باسم "باتزيشا كيونو". اعلم المزيد من patriciakiyono.com.

كيم هاكيت: تعيش مع زوجها وابنين في تامبا باي. كانت تعلم أطفال الروضة لمدة خمسة عشر عامًا، وهي تستمتع بوقتها الآن كأم ملازمة لبيتها. نشر لها بعض القصص القصيرة وهي تضع حاليًا اللمسات الأخيرة لروايتها الأولى. راسلوها على khackett@tampabay.rr.com.

كاثي سي. هول: كاتبة من جورجيا. تتضمن أعمالها المنشورة مقالات، وقصصا، وقصائد، وموضوعات عن الأطفال والكبار، وهي تعتزم دخول منافسة أو اثنتين أيضًا! اكتشفوا إذا ربحت على cathychall.wordpress.com.

جيني أيفي: تعيش في تينيسي. وقد ألفت الكثير من الأعمال الخيالية والواقعية، متضمنة قصصًا في بعض المقتطفات من هذه السلسلة. آخر كتاب لها عنوانه *Soldiers, Spies & Spartans: Civil War Stories from Tennessee*. زوروا موقعها على www.jennieivey.com.

جان كيلر: تخرجت في كلية بايلور لطب الأسنان كاختصاصية في صحة الأسنان. وهي عضو بارز في مؤسسة جلوبال سفيرز في دينتون، تكساس.

www.ibtesamh.com/vb

تعيش جان حاليًّا مع زوجها ذي الواحد والأربعين عامًا في جنوب تكساس. ولديهما أربعة أبناء وأحد عشر حفيدًا.

إيف ليجاتو: تخرجت في كلية هامبشاير في عام ٢٠٠٧ وشغلت منذ ذلك الوقت عدة مناصب في مجال النشر. وهي مساهمة معتادة لسلسلة *شوربة دجاج للروح*.

سايمون لويس: منتج سينمائي وتليفزيوني، وهو مؤلف *Rise and Shine: The Extraordinary story of One Man's Journey from Near Death to Full Recovery*، والذي يستخدم تجاربه من أجل استكشاف الوعي والتعافي. يخطط سايمون من أجل كتابة المزيد من الكتب والعروض الملهمة. برجاء زيارة www.riseandshinethebook.com ومراسلة سايمون على zermatt1@gmail.com.

ستيفين دي. رودجرز: (www.stephendrogers.com) هو محرر *My First Year in Classroom*، ومؤلف *A Dictionary of Made-Up Languages*، ومساهم للكثير من الإصدارات متضمنة عناوين سلسلة شوربة دجاج للروح التالية: *Empty Nesters, Grandma's, Mother of Preschooler's, Thanks Mom*.

ديانا سافاج: المديرة في خدمات سافاج الإبداعية، ولديها شركة ذات مسئولية محدودة، وحصلت على شهادة الماجستير في الدراسات الدينية. وتتحسن قدرتها مع الأرقام أيضًا، ولكنها لا تزال تفضل العمل مع الكلمات بما أنها كاتبة، ومحررة، ومتحدثة للعامة. وهي تحب قراءة الكتب

www.ibtesamh.com/vb

لحفيدها أيضًا. يمكن الوصول إلى "ديانا" عن طريق البريد الإلكتروني على info@DianaSavage.com.

جون سكانلان: خريج الأكاديمية البحرية الأمريكية عام ١٩٨٣، وتقاعد من القوات البحرية برتبة طيار مقدم. يعيش حاليًا على جزيرة هيلتون هيد بجنوب كارولينا، ويعمل بوظيفة ثانية ككاتب. يمكن الوصول إلى "جون" عن طريق البريد الإلكتروني على ping1@hargray.com.

ليندي شنايدر: مؤلفة، وفنانة تصويرية، وكاتبة مسرحيات، ومتحدثة ولكنها ليست ممثلة ارتجالية! تم أداء مسرحياتها على العديد من المسارح في فينيكس وهي تعمل حاليًا على نص سينمائي. تواصلوا معها على lindy_schn@yahoo.com أو على www.LindysBooks.com.

درست "جاكلين" سيوالد اللغة الإنجليزية للمدرسة الثانوية والكتابة الإبداعية، والتوضيحية، والفنية في جامعة روتجيرز. عملت كأمينة مكتبة أكاديمية، واختصاصية في الأجهزة الإعلامية التعليمية. تم نشر أحد عشر كتابًا من كتبها. وظهرت قصصها القصيرة، وقصائدها، ومقالاتها، ومراجعاتها، وموضوعاتها في المئات من المجلات، والصحف، والمقتطفات.

آنماري بي. تيت: تعيش مع زوجها جو بِك في كونشيهوكين، بنسيلفانيا. وبالإضافة إلى كتابة القصص، تستمتع آنماري بالطهو، والحياكة، والغناء. لدى "آنماري" قصص منشورة في عدة كتب من سلسلة *شوربة دجاج للروح*. وفي عام ٢٠١٢ تم ترشيحها لنيل جائزة بوشكارت الأدبية. راسلوا "آنماري" على irishbloom@aol.com.

www.ibtesamh.com/vb

ماريا إتش. ثورمان: تعيش مع كلبيها "جاسبر" و"صوفي" في سيجنال ماونتن، في تينيسي، وهي تعكف حاليًّا على كتابة مذكراتها. حلمها هو أنه في أحد الأيام سيطلب منها كاتبها المفضل، "بات كوروني"، توقيعها.

إل. دي. ويتاكر: انضم إلى مدرسة ذات فصلين في أوزاركس، وتخطى فترة الستينيات وكلية الحقوق بجامعة ميزوري. نالت أول رواية له، Geese to a Poor Market، جائزة أفضل كتاب للعام من اتحاد كتاب أوزارك. يعيش مع زوجته وكلبه "بودل" في ريف ميزوري. راسلوه على info@geesetoapoormarket.com.

بات ويليامز: أحد كبار نواب رئيس نادي أورلاندو ماجيك للرابطة الوطنية لكرة السلة. وبصفته متحدثًا عموميًّا ذا شعبية، فقد كتب ما يزيد على خمسة وسبعين كتابًا تتضمن *Chicken Soup for the Soul: Basketball*. تواصلوا مع "بات" عن طريق موقعه الإلكتروني على www.patWilliamsMotivate.com.

دالاس وودبرن: هي مؤلفة لمجموعتين من القصص القصيرة ومحررة *Dancing With the Pen* وهي مجموعة من أفضل الكتابات للشباب اليوم. ظهرت مقالاتها وقصصها الأدبية في الكثير من الإصدارات متضمنة مجلة *فاميلي سيركل*، وجريدة *لوس أنجلوس تايمز*، ومجلة *رايترز دايجست*. اعرف المزيد على www.writeonbooks.org و http://dallaswoodburn.blogspot.com.

www.ibtesamh.com/vb

فيلليس دبليو. زينو: كانت رئيسة تحرير ومؤسسة مجلة *إيه إيه إيه جوينج بلايسز* لمدة تسعة وعشرين عامًا. عندما تقاعدت في عام ٢٠٠٤، أصبحت محررة لمجلة *ماركو بولو*. وهي الآن كاتبة مستقلة *لكروز ترافيل*، وتم النشر لها في ثمانية كتب من سلسلة *شوربة دجاج للروح*.

www.ibtesamh.com/vb

FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesamh.com/vb

تعرف
على مؤلفينا

الطبيبة ماري باسينسكي تخرجت في كلية الطب بجامعة هارفارد واستمرت في العمل في الكلية. هي عضو معتمد في مجلس الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب، والجهاز الإداري للأمراض العصبية بمستشفى ماساتشوستس العام. تعتني "د. باسينسكي" بالمرضى ذوي الاضطرابات العصبية الواسعة. تتضمن اهتماماتها الخاصة صحة المخ، والوقاية من الخبل، وتأثيرات التحفيز الذهني، والتدريب، والحمية، والتنشئة الاجتماعية على المخ. تعتقد "د. باسينسكي" أنه يمكن الوصول إلى مخ أكثر حيوية في أية سن عن طريق تحسين قدرته الاستثنائية على إعادة تخطيط نفسه من خلال برنامجها ذي الخطوات السبع.

كانت "د. باسينسكي" معروفة بصفتها معلقة خبيرة لكل من *توداي شو*، *وليديز هوم جورنال*، ومجلة *ووماننز وورلد* والكثير من وسائل الإعلام. وهي ضيفة متحدثة معتادة في المؤتمرات والندوات، وتكتب في عمود للصحة في ذا هافينجتون بوست ومؤلفة *Beautiful Brain, Beautiful You*.

بصفتها خبيرة مشهورة فيما يتعلق بالمخ، تتفانى "د. باسينسكي" من أجل زيادة الوعي العام حول أهمية تبني أسلوب حياة صحي للمخ وإدراك أن المصدر الحقيقي لحيويتنا وسعادتنا هو مخنا. تمارس "د. باسينسكي" ما تعلمه: فقد بدأت في سن الأربعين تلقي دروس في العزف على البيانو للمرة الأولى، وكانت تشحذ مهاراتها الكتابية، وتدرس التمثيل الارتجالي،

www.ibtesamh.com/vb

وتتنافس في المسابقات الرياضية التي تتكون من ثلاثة أحداث مؤخرًا. تعيش مع زوجها في ماساتشوستس ولديها ابنان.

لمعرفة المزيد، يرجى زيارة موقعها الإلكتروني التفاعلي www.MariePasinksi.com.

ليز نيبورنت هي كاتبة في مجالات الصحة، واللياقة البدنية، والطب والتي كتبت ما يزيد على خمسة عشر كتابًا من ضمنها الكتب الأكثر مبيعًا *The Winner's Brain: 8 Strategies Great Minds Use to Achieve Success* وكتاب *Weight Training for Dummies*. وهي مساهمة منتظمة للكثير من المواقع الإلكترونية، والإصدارات، ووسائل الإعلام القومية، وهي ضمن مجلس الإدارة الفخري لأميريكان كاونسيل أون إكسرسايز والمتحدثة بالنيابة عنه، ومستشارة اللياقة البدنية ووسائط التواصل الاجتماعية للمبادرة الصحية للنساء لهادسون فالي، وهي منظمة خيرية مكرسة من أجل تعليم الناس بشأن المشكلات، والصحة، واللياقة الطبية. تعيش مع زوجها جاي وابنتها سكايلار في مدينة نيويورك. تابعوها على تويتر @lizzyfit أو تصفحوا موقعها الإلكتروني على www.liznep.com.

www.ibtesamh.com/vb

شكر وتقدير

أتوجه بعرفاني إلى جميع الكتاب المساهمين من أجل مشاركتهم قصصهم الملهمة. آمل أن أحظى بالفرصة لمقابلة كل منكم يومًا ما. وشكر خاص إلى آنا (بيتي) براك للحكمة والقصص الكثيرة التي شاركتني إياها متضمنة ما قمت بكتابته من أجل هذا الكتاب.

أود أن أتوجه بشكر خاص جدًّا إلى "امي نيومارك"، الناشرة الخاصة بي في سلسلة شوربة دجاج للروح* ـ لقد كان توجيهك، وخبرتك، ومساعدتك خلال هذا المشروع استثنائيًّا؛ لقد كان العمل معك ممتعًا. وإلى د. جولي سيلفر من هارفارد هيلث بابليكيشنز ـ عندما حضرت دروسك للكتابة للمرة الأولى، كان نشر كتاب يمثل حلما لنا وها نحن ذا ننشر الكتاب الثاني! جعلت هاتان المرأتان المرموقتان هذا الكتاب حقيقة. شكرًا لكما لتحقيق أحلامي.

إلى ليز نيبورنت ـ شريكتي الكاتبة والمفكرة. من كان سيظن أن تاليف كتاب يمكن أن يكون ممتعًا إلى هذا الحد؟ لقد استمتعت بالتعاون معك، فحسك الفكاهي الرائع وذكاؤك يأتيان من أجمل مخ على الإطلاق!

أنا ممتنة للأبد إلى المرأة التي ربت عقلي وروحي، إلى صديقتي العزيزة والفنانة الموهوبة، "كارين ستانلي"، إنك فنانة بكل ما تحمله الكلمة من معنى، لاكتشافك وتشجيعك مواهب أولئك المحظوظين بما يكفي ليجعلوك صديقة.

وإلى اللاتي أسدينني النصح في حياتي: ديان دانفي، وربيكا فلاك، وماري فلانيري، وباتي فورستر، وأوتي جفريرير، وليندا هول، وكريستين كيندال، وكورا لونج، ولويز راسك، وسوزان تارلوف. شكرًا للحوارات الودية والضحكات التي لا تحصى التي نتشاركها في "ليالينا التي تقابلنا فيها وجها

* معظم كتب هذه السلسلة متوافرة لدى مكتبة جرير.

www.ibtesamh.com/vb

لوجه" والتي تعيد الشباب إلى حياتي وإلى بشرتي أيضًا! شكر خالص من أعماق قلبي إلى ليندا هول (ملكة الحنان) من أجل تعليقاتك المدروسة على المخطوطة ـ أنا أقدِّر صداقتك. وإلى ليندا ليوم، ولوريندا دي زاياس، وبيرلا ثولين، وباتريشا داباه ـ على الرغم من بعد المسافة بيننا، فإننا قريبات بقلوبنا.

مع التقدير العميق لجميع العقول المتألقة في هارفارد التي حظيت بمعرفتها، وخصوصًا د. شاهرام خوشبين، وميشا بليس، وهربرت بنسون. شكرًا لراستي شيلتون، وأمبر ماكجينتي، وبيث جوازدوسكي من شيلتون إنترأكتيف لكل ما تقومون به. وإلى شينا (نانسي) سارلس، وماري فالنتين كينج، وشيلا أرسينو، وديب ماهوني، وليل كارتر، ودوك برادلي ـ من أجل وجودكم الدائم. وإلى جون موترن ـ المصور الاستثنائي!

إلى والدي، ريتشارد وباتريشا بورك، لطالما شجعتماني على اكتشاف قدراتي الحقيقية ومحاولة الوصول للنجوم. سأكون ممتنة لكما دائمًا لهذا ولحبكما ودعمكما الذي لا ينتهي. وإلى إخوتي ريتش، ومايك، وجود بورك ـ أنا أكثر الأخوات حظًّا في العالم بفضلكم.

إلى ابنيَّ إيريك وستيفين، أنا أستمتع بأوقاتنا معًا ومعجبة بأنكما أصبحتما رجلين صغيرين. وأكثر من أي شيء آخر، أعمق عرفاني إلى زوجي روجر. يشير تاريخ نشر هذا الكتاب إلى الذكرى السنوية لتلك الليلة الأولى عندما دخلت مطعم بودابيست وقدمت لك بعض الطعام المجري الشهي. لقد أسرت بطيبتك، ونزاهتك، وحسك الفكاهي... بعض الأشياء لا تتغير. شكرًا لك يا روجر من أجل ثلاثين عامًا رائعة.

www.ibtesamh.com/vb

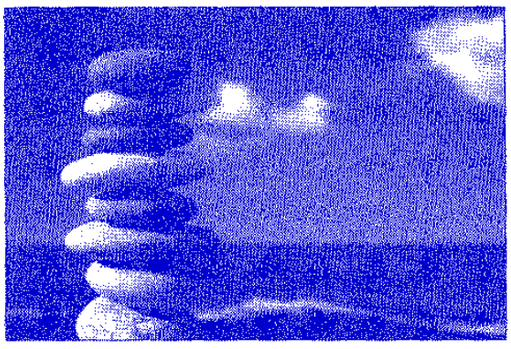
Chicken Soup for the Soul

قصص ملهمة ونصائح طبية لحياتك الصحية!

شوربة دجاج للروح

للدكتور جيف براون من كلية الطب
بجامعة هارفارد
بالاشتراك مع ليز نيبورنت

قل وداعًا للتوتر



سيطر على مشاكلك
الكبيرة والصغيرة في كل يوم

نصائح رائعة حول كيفية تقليل التوتر واستعادة السكينة في حياتك. من كان يعلم أن الأمر سيكون بهذه السهولة؟
~ د. ايمي جانياردي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

www.ibtesamh.com/vb

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

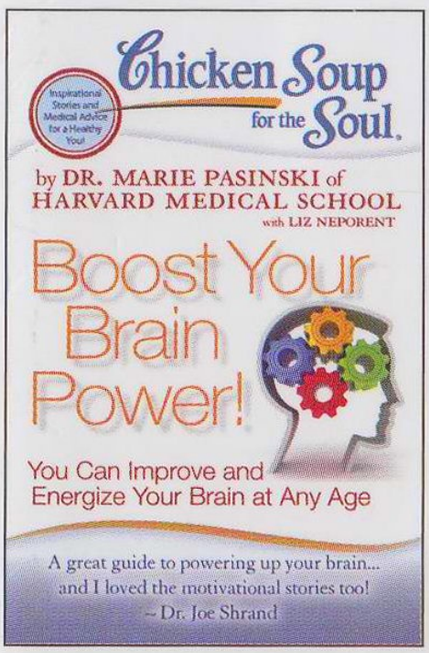
التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

www.ibtesamh.com/vb

www.ibtesamh.com/vb

ماري باسينسكي، طبيبة في كلية الطب بجامعة هارفارد، وتخرجت في الكلية ذاتها، كما أنها طبيبة أمراض عصبية في مستشفى ماساتشوستس العام. من ضمن اهتماماتها الخاصة قدرة العقل المميزة على إعادة تصميم نفسه، منع الخرف، وتأثير التمارين الرياضية، والحمية الغذائية، والتحفيز الذهني وتهيئة الذهن.

FARES_MASRY



يمكنك إعادة تنظيم قدراتك الذهنية وتحسينها في أي عمر. إن الطبيبة ماري باسينسكي بكلية الطب بجامعة هارفارد بالاشتراك مع سلسلة شوربة دجاج للروح سوف تساعدك على تحسين قدراتك الذهنية من خلال هذه القصص الشخصية الكاشفة والنصائح المفيدة.

يمكنك تحسين ذاكرتك، وتقليل معدلات خطر الإصابة بمرض خرف الشيخوخة، والحفاظ على الانتباه في سنوات العمر المتقدمة، بالإضافة إلى تعزيز القدرات الذهنية في أي عمر!

اقرأ عن أشخاص مثلك تمكنوا من تعزيز قدراتهم الذهنية، وتحسين ذاكرتهم وتفكيرهم المعرفي، وتعافوا من الإصابات العقلية الناجمة عن الصدمات، كل هذا في هذه القصص الشخصية الملهمة التي تدعمها النصائح العملية والتفسيرات الطبية الواضحة للدكتورة باسينسكي، وفي هذا الكتاب ستتعلم كيفية:

- تحسين الذاكرة
- تقليل التوتر والاستمتاع بنوم أفضل وتحسين الوظائف المعرفية
- تحفيز الذهن من خلال أنشطة جديدة
- استخدام التأمل والانتباه لإطلاق القوة الحقيقية للذهن
- تقليل عوامل خطر الإصابة بمرض الخبل وخرف الشيخوخة
- التعرف على نقاط القوة الداخلية وزيادة قدرة الملكات العقلية
- تحفيز التفكير الإبداعي
- تناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية للمحافظة على حيوية الذهن
- العناية بالصحة لتعزيز الوظائف العقلية

متوفر بنسخة الكترونية على
قارئ جرير
JARIR READER

www.chickensoup.com

CSS Health

مكتبة جرير BOOKSTORE
مجلة الابتسامة

www.ibtesamh.com/vb

www.ibtesamh.com/vb